

Kalte Brokkoli-Suppe



- **Gang:** Abendessen, Mittagessen, Snack
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 5
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 20m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '20m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '5', 'yield' : '' });
```

Gerade im Sommer freut sich die **kalte Brokkoli-Suppe** jährlich wiederkehrender Beliebtheit. Und das zurecht: Sie ist frisch, gesund, herzhaft und genau das Richtige für sommerlich-warme Tage!

Das Suppen-Rezept mit **wenig Zutaten** ist im Handumdrehen fertig und überzeugt durch **geschmackliche Intensivität**. Für die leckere kalte Creme-Suppe muss man nicht lange in der Küche schwitzen! Die Suppe ist nahrhaft, macht satt, und Brokkoli liefert uns dabei noch zusätzliche wichtige Inhaltsstoffe.

Neben wichtigen **B-Vitaminen** enthält Brokkoli **Vitamin C und K** und **zahlreiche Mineralstoffe** wie: Calcium, Magnesium, Eisen, Zink und Kalium. Die im Brokkoli enthaltenen sekundären Pflanzenstoffe sind vor allem für ihre **antioxidantische Wirkung** berühmt-berüchtigt. Das grüne Superfood wirkt sich damit positiv auf unsere Gesundheit aus und schützt dank der Antioxidantien auch vor Krebs.

Ein Grund mehr, die leckere kalte Brokkoli-Suppe zu genießen!

Zutaten

- 1 ½ l kräftige Hühnerbrühe (oder Gemüsebrühe für eine vegetarische Version)
- 500 g Brokkoli, geputzt, gewaschen, trocken gelaufen
- 400 g Kartoffeln, gewürfelt
- 1 mittelgroße Zwiebel, gewürfelt
- 2 El Olivenöl
- Je ½ Becher Creme fraiche und Sahne
- ½ Bündchen Schnittlauch / Röllchen
- Salz, Cayenne Pfeffer nach eigenem Geschmack, etwas Muskatnuss

Zubereitungsart

Schritt1

Den Broccoli schälen, die Röschen abschneiden, Stiele und Strunk schälen und würfeln. Die Zwiebeln anschwitzen, Abgeschältes und die Kartoffelwürfel farblos mit angehen lassen. Mit der Brühe aufgießen, ca. 15 - 20 min. köcheln lassen. Erst dann die Röschen dazu geben und weitere 10 min. kochen.

Schritt2

Mit dem Stabmixer fein pürieren, Sahne und Creme fraiche dazu geben, mit Cayenne Pfeffer, Salz und einem Strich Muskatnuss würzen.

Schritt3

Eiskalt durchkühlen lassen und in ebenfalls gekühlten Suppentellern anrichten. Einen Klecks geschlagene Sahne und Schnittlauch obenauf geben und sofort servieren.

Kalte Brokkoli-Suppe: 5 Rezeptideen für leckere kalte Suppen

Neben diesem tollen Rezept für eine kalte Brokkoli-Suppe finden Sie bei GekonntGekocht die Kategorie "Kalte Suppen", die sich einzig und allein den leckeren Sommersuppen widmet. Für viele Suppenzubereitungen sind weder Herd noch Backofen zu benutzen sind, um die leckeren, nahrhaften und saisonalen Suppen zuzubereiten. Um zu zeigen, wie vielfältig und regional-saisonal lecker unsere heimischen kalten Suppen sind, hier **5 Rezeptideen**:

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/kalte-brokkoli-suppe/>