



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) – [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) – [PROTEINFOOD](#)

Brokkolisuppe - Glasfood Fingerfood Partyfood



Einkaufsliste Brokkolisuppe :

Brokkoli, frisch, 2 mittlere Strunke

Zwiebeln, 2

Petersilie, frisch, 1 Bund

Lauchzwiebeln, 2 – 3 Stück

Ricotta, 1 kleine Packung, 200 g

Rapsöl

Mineralwasser

Weißweinessig

Zucker

Salz

Pfeffer



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Brokkolisuppe

	 einfach / schnell	 preiswert
	 warm servieren	 gut einzufrieren
 vegetarisch		

Vorbereitung:

- Brokkoli waschen, putzen, in kleine Röschen teilen
- Zwiebeln klein schneiden
- Petersilie und Lauchzwiebeln fein schneiden

Zubereitung:

- den Brokkoli ca. 3 min. blanchieren und direkt danach in Eiswasser abschrecken
- die Zwiebeln in Öl anschwitzen
- den Brokkoli mit dem Ricotta zufügen und mit Mineralwasser auffüllen
- langsam erhitzen (darf nicht kochen)
- Petersilie und Lauchzwiebeln zufügen
- mit Weißweinessig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken

Tipps:

- Brokkoli verliert schnell seine grüne Farbe durch Erhitzen und erscheint dann grau. Das Abschrecken mit Eiswasser verhindert das. Die Suppe sollte nicht aufkochen, damit der Brokkoli bissfest bleibt und der Ricotta nicht ausflockt.
- Der Geschmack kann durch Hinzufügen von Gemüsebrühe verstärkt werden.

Dazu schmeckt:

- frisches Ciabatta und ein trockener Grüner Veltliner.