

PORTIONEN

2-4

ZEIT GESAMT

30 min

LEVEL

easy

Rezept

BROKKOLI-HACK-SUPPE

Brokkoli und Hackfleisch miteinander zu kombinieren wäre mir früher nie eingefallen, aber eine andere Ernährungsform zu leben, macht dann doch experimentierfreudig – und das meine ich im sehr positiven Sinne.

Hier ist es dann eine Brokkoli Cremesuppe mit Hackfleisch als Einlage geworden und ich weiß, dass es ab sofort häufiger geben wird. Es ist einfach echt lecker!

Da ja sämtliche Kohlsorten bestens in die Ernährung (Keto sowie Low Carb) passen und sie zudem tolle Lieferanten für Vitamine und Mineralien sind, steht dem Genuss nichts im Wege. Viel Spass damit!



ZUTATEN

- 500 g **Brokkoli**
- 300 g **Frischkäse**
- **geeignete Gemüsebrühe**
- 250 g Hackfleisch (gerne Bio-Rinderhack)
- 2 EL Tomatenmark
- Gewürze (Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Schwarzkümmel)

Brokkoli und Hack – eine tolle Kombi!



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Den Brokkoli waschen und die Röschen, sowie den klein geschnittenen Strunk in Wasser bissfest garen. Das Wasser mit geeigneter **Gemüsebrühe** und etwas Salz würzen.

SCHRITT 2

Parallel das Hackfleisch krümelig anbraten, mit dem Tomatenmark und Gewürzen nach Wahl würzen und warm stellen.

SCHRITT 3

Ist der Brokkoli gegart, so viel Wasser abschütten, dass nur ca. 2 Fingerbreit Rest im Topf verbleibt. Dieses mit dem Brokkoli so lange pürieren, bis die gewünschte Konsistenz entstanden ist.

SCHRITT 4

Den Frischkäse zum Brokkoli geben und darin unter Rühren aufschmelzen. Sollte Dir die Suppe zu dickflüssig sein, schlage ich vor, mit etwas Sahne aufzufüllen, bis Deine Wunschkonsistenz erreicht ist.

SCHRITT 5

Die Suppe nun mit Gewürzen (z.B. Salz und Muskatnuss) abschmecken.

SCHRITT 6

Beim Servieren zur Suppe das Hackfleisch geben und danach genießen. Guten Appetit!