

# Kochen

## Überbackene Broccolisuppe


Das Überbacken mit Käse macht aus einer simplen Suppe eine vollwertige Mahlzeit.

### EIGENSCHAFTEN

-  VEGETARISCH
-  PURINARM



### ZUTATEN

 FÜR 2 PERSONEN

0.5 dl Noilly Prat

1 Schalotte

300 g Broccoli

0.5 Esslöffel Butter

6 dl Gemüsebouillon

1 Teelöffel weiche Butter

1 Teelöffel Mehl

1 dl Rahm

1 Eigelb

40 g geriebener Gruyère AOP

Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

nach Belieben 1 Esslöffel Kürbiskerne zum Garnieren

### NÄHRWERT

Pro Portion

23 g Eiweiss

30 g Fett

94 g Kohlenhydrate

770 g kKalorien

### ZUBEREITUNG

- 1 Die Schalotte schälen und fein hacken. Den Broccoli rüsten und in Röschen teilen, dicke Strunkstücke schälen und fein würfeln.
- 2 In einer Pfanne die Butter schmelzen. Schalotte und Broccoli darin andünsten. Bouillon und Noilly Prat dazugiessen und alles zugedeckt bei guter Mittelhitze 15 Minuten kochen lassen.
- 3 Inzwischen weiche Butter und Mehl mit einer Gabel gut mischen. Den Rahm steif schlagen. Die Hälfte des Rahms mit dem Eigelb und dem Gruyère mischen, mit Salz sowie Pfeffer würzen und beiseitestellen. Der Rest des Rahms wird zum Verfeinern der Suppe verwendet.
- 4 Die Grillfunktion des Backofens auf 230 Grad vorheizen. Den Gitterrost in der Mitte einschieben.
- 5 Mit einer Schaumkelle gut  $\frac{1}{4}$  des Broccoli aus der Suppe heben und beiseitestellen. Dann die Mehlbutter und den ungewürzten Schlagrahm beifügen, kurz mitkochen, dann die Suppe mit dem Stabmixer oder im Blender fein pürieren. In die Pfanne zurückgeben, den beiseitegestellten Broccoli wieder beifügen, aufkochen und die Suppe mit Salz sowie Pfeffer würzen.
- 6 Die kochend heisse Suppe in 2 grosse Tassen füllen. Den beiseitegestellten Käserahm auf der Suppe verteilen und diese sofort in der Mitte des Ofens unter dem heissen Grill 4-5 Minuten golden überbacken. Herausnehmen, die Suppe nach Belieben mit Kürbiskernen bestreuen und sofort servieren.