

# Brokkoli-Käse-Suppe

*Köstliche Lösungen!*



## Nährwerte

*Kalorien:* 119 pro Portion

*Eiweiß:* 11g pro Portion

*Ballaststoffe:* 2 g pro Portion

## Zutaten für 4 Portionen:

- 2 1/2 Tassen fettfreie, natriumarme Hühnerbrühe
- 6 Unzen gehackter, frischer Brokkoli

### Oder

- 10 Unzen gefrorener, gehackter Brokkoli (aufgetaut)
- 1 mittelgroße Karotte (gehackt)
- 1 mittelgroße Rippe Staudensellerie (gehackt)
- 1/4 Teelöffel Salz

- 1/4 Teelöffel Pfeffer
- 1/8 Teelöffel gemahlene Muskatnuss
- 1 Tasse fettfreie Halb-und-Halbmilch
- 3 Esslöffel Allzweckmehl
- 3 Scheiben fettarmer scharfer Cheddar-Käse (in Stücke gerissen)

### Oder

- 1/2 Tasse geschredderter, fettarmer, scharfer Cheddar-Käse

## **Zubereitung**

1. In einem großen Topf die Brühe, den Brokkoli, die Karotten, den Sellerie, das Salz, den Pfeffer und die Muskatnuss verrühren.
2. Bei mittlerer bis hoher Hitze zum Köcheln bringen.
3. Die Hitze reduzieren und zugedeckt 6 bis 8 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
4. In einer kleinen Schüssel die Hälfte der Milch und das Mehl verquirlen.
5. In den Topf geben und unter gelegentlichem Rühren 1 bis 2 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eindickt.
6. Den Käse unterrühren. Vom Herd nehmen. Umrühren, bis der Käse geschmolzen ist.

## **Schnelle Tipps**

Eine der besten Möglichkeiten, diese Suppe wieder aufzuwärmen und zu verhindern, dass sie anbrennt, ist die Verwendung eines Doppelkochers.

Gießen Sie die Suppe in den oberen Topf des Doppelkessels und erhitzen Sie sie über kochendem Wasser.

Wenn Sie keinen Doppelkocher haben, können Sie auch eine mittelgroße Edelstahlschüssel über einen Topf mit kochendem Wasser stellen.

Achten Sie in jedem Fall darauf, dass das Wasser im unteren Topf den oberen Behälter nicht berührt.