

Zutaten

- 150 g Brokkoli, tiefgefroren
- 150 g Kartoffeln
- 50 g Zwiebeln
- 1 EL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 250 ml Wasser
- 1 TL MAGGI Gemüse Brühe

Zubereitung

- 1. Brokkoli antauen lassen. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
- 2. In einem Topf THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Zwiebelwürfel darin andünsten. Wasser zugießen und zum Kochen bringen. Maggi Gemüse Brühe darin auflösen. Kartoffeln zugeben und bei geringer Wärmezufuhr ca. 15 Min. kochen. Brokkoli zugeben und weitere 5 Min. kochen lassen.
- 3. Suppe mit dem Schneidestab pürieren und und genießen.

Nährwert-Anzeige

30 Minuten

1 Portion

Kohlenhydrate 32 g Energie 274 kcal

Fett 12 g Protein 9 g