



## Brokkoli-Erdäpfel-Suppe

### Zutaten

- 150 g Broccoli
- 150 g Kartoffeln
- 50 g Zwiebeln
- 250 g Trinkwasser
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 0,5 Würfel MAGGI Gemüsesuppe

### Zubereitung

1. Brokkoli waschen, Strunk entfernen und in kleinere Röschen teilen. Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und in Würfel schneiden.
2. In einem Topf Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Zwiebelwürfel darin andünsten. Wasser zugießen und zum Kochen bringen. Maggi Gemüsesuppenwürfel darin auflösen. Kartoffeln zugeben und bei geringer Wärmezufuhr ca. 15 Min. kochen. Brokkoli zugeben und weitere 5 Min. kochen lassen.
3. Suppe mit dem Pürierstab pürieren und genießen.

### Nährwerte

Kohlenhydrate	31,78 g
Energie	268,75 kcal
Fett	11,11 g
Eiweiß	9,39 g

30 Minuten

1 Portion