1A+1B Meat

Brokkoli-Lauch-Suppe mit knusprigem Rohschinken

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Brokkoli in Röschen, Lauch und Frühlingszwiebel in Ringe, die rote Zwiebel in grobe Stücke schneiden und den Knoblauch pressen. Das Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen und Knoblauch und Zwiebel andünsten. Brokkoli und Lauch hinzufügen und ca. 5 Minuten mitbraten. Das Brühepulver und ca. 250 ml Wasser hinzufügen bis das Gemüse bedeckt ist. Aufkochen und 20 Minuten sanft köcheln lassen. In der Zwischenzeit eine trockene Pfanne erhitzen und den Rohschinken knusprig braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und in Stücke brechen. Die Suppe dann mit einem Stabmixer zu einer glatten Suppe pürieren. Die Kochsahne einrühren und mit Frühlingszwiebel und Rohschinken garnieren. Mit Pfeffer würzen. Das gekochte Ei separat dazu essen.

Zutaten

- [ ] 40-50 g Rohschinken
- [ ] 1 gekochtes Ei
- [ ] 1 TL Kräuterbrühe
- [ ] 1 EL Kochsahne light
- [ ] 100 g Brokkoli
- [ ] 50 g Lauch
- [ ] ½ Frühlingszwiebel
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1½ EL Olivenöl
- [ ] Frisch gemahlener Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**347 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**24 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**20 g**