



Creme von gebratenem Brokkoli

Schritte: 6

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten

4 Portionen

500 g	Brokkoli	1 Bund	grüner Spargel
500 g	Weißkohl	300 g	Kartoffeln
2	Zwiebeln	1	Knoblauchzehe
4 EL	Avocadoöl	4 EL	Tahini
4 EL	Dr. Oetker Creme Vega	1 L	Gemüsebrühe
2 EL	Maisstärke		Sesam, geröstet
	Salz & Pfeffer		

Zubereitung

Zubereitung

1. Zwiebeln würfeln und in einem Topf mit dem Öl anschwitzen.
2. Knoblauch, kleingeschnittenen Kohl und Kartoffeln mit anschwitzen, mit Brühe aufgießen und für 15 Minuten köcheln lassen.
3. Brokkoli in kleine Stücke schneiden und in einer Pfanne mit Öl scharf anbraten, bis er Farbe bekommt. Etwas würzen und zur Suppe geben.
4. Mit einem Mixstab pürieren und die Sesampaste dazu geben.
5. Je nach gewünschter Konsistenz mit Maisstärke andicken.
6. Mit je einem Löffel Creme Vega und geröstetem Sesam servieren.

Die Zutaten für dein Lieblingsrezept findest du in deinem Selgros Markt

Du suchst nach den passenden Zutaten für dein Lieblings-Rezept. Dann schau schnell in deinem Selgros Markt vorbei oder informiere dich über unsere Angebote.

UNSERE AKTUELLEN ANGEBOTE

Viele weitere Rezepte bei Selgros entdecken

Wir haben für dich eine große Auswahl an Koch-, Back- und Grill-Rezepten zusammengestellt. Du kannst in unserer Rezeptsuche ganz einfach nach Schlagwörtern wie beispielsweise Hauptkomponenten oder bestimmten Zutaten suchen. Oder du lässt dich von unseren Kategorien inspirieren.

Hier findest du unter Rezept Typ alles - von alkoholfreien Cocktails, Burger, Fleischgerichten, Beilagen, Gebäck, Pasta, Salaten bis hin zu vegetarischen Gerichten. Einfach die gewünschte Kategorie anklicken und du kannst aus einer Vielzahl toller Rezepte auswählen.

Zudem findest du hier auch alle Rezepte, die wir in unseren aktuellen Angeboten haben. Ebenso bieten wir saisonale Rezepte wie Spargel- oder Erdbeerrezepte, Grill-Rezepte, Gerichte aus der herbstlichen Küche wie Flammkuchen oder Aufläufe. Unsere Rezeptwelt wird ständig um weitere tolle Gerichte und Kochideen erweitert. Es lohnt sich regelmäßig auf unserer Rezeptseite vorbeizuschauen. Wir wünschen dir viel Spaß beim Entdecken, Stöbern und Nachkochen.

WEITERE REZEPTE ENTDECKEN

Crème von gebratenem Brokkoli

Stand 28.02.2023