



# Gemüse-Cremesuppe mit Walnüssen



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 462 kJ / 1930 kcal  
Eiweiß: 20 g Fett: 37 g  
Kohlenhydrate: 12 g

## Zubereitung:

1. Brokkoli in Stücke schneiden und fünf Minuten kochen, dann pürieren. Avocado schälen, entkernen und mit dem Saft einer halben, geschälten Zitrone vermengt pürieren. Den Frischkäse unter das Avocadomus rühren. Die Möhre und die Zucchini in ganz feine Streifen schneiden und kurz blanchieren, warmhalten.
2. Den Gemüsefond und das Brokkolipüree im Topf erhitzen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Die Avocado-Käse-Mischung zufügen und unter ständigem Rühren langsam erhitzen, aber nicht kochen lassen. Die gehackten Walnüsse darüberstreuen. In Suppentellern mit der Gemüsejulienne und feingeschnittener Zitronenschale anrichten.

## Zutaten für 4 Portionen :

400 g Brokkoli  
1 Avocado  
1 Zitrone, ungespritzt  
200 g Frischkäse (Magerstufe)  
1 Möhre  
1 Zucchini  
<sup>1</sup>/<sub>2</sub> l Gemüsefond  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss  
150 g kalifornische Walnüsse, gehackt