
©Kitty – www.stock.adobe.com

Maronischaumsuppe

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Karotte (ca. 80 g): 1 Stück
- Stangensellerie (ca. 50 g): 1 Stück
- Zwiebel: 1 Stück
- Maroni gekocht und geschält: 500 g
- Gemüsebrühe: 750 ml
- Apfelsaft: 250 ml
- Olivenöl: 1 EL
- Salz, Pfeffer
- Zucker: 1 TL
- Muskatnuss

Zubereitung:

Zwiebel in Olivenöl glasig dünsten, etwas Zucker dazugeben und karamellisieren lassen. Klein geschnittene Karotte, Stangensellerie und Maroni (4 Stück übriglassen) dazugeben und dünsten lassen. Mit Apfelsaft ablöschen, mit Suppe auffüllen, würzen und alles weichkochen.

Die Suppe fein pürieren, eventuell mit etwas Sauerrahm abrunden. Restliche Maroni grob hacken und als Einlage verwenden.

TIPP

Um die Suppe sämiger zu machen, kann ein mittelgroßes Stück Kartoffel oder eine Handvoll rote Linsen mitgekocht werden.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
341 kcal	5,3 g	0,9 g	62 g	27 g	4,9 g	12,25 g	2,4 g

Allergen(e):

H - Schalenfrüchte	L - Sellerie	