

Selleriecremesuppe mit Äpfeln

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Knollensellerie, roh, geschält: 400 g
- Rapsöl: 10 g
- Zwiebel: 70 g
- Gemüsefond: 700 ml
- Milch: 170 ml
- etwas Zitronensaft
- Salz, Pfeffer
- Apfelwürfel: 70 g

Zubereitung:

- Zwiebel fein schneiden. Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Rapsöl erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Sellerie dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Gemüsefond aufgießen und etwa 20 Minuten zugedeckt weich kochen.
- Milch hinzufügen, die Suppe nochmals erhitzen und fein pürieren. Falls erforderlich, mit weiterem Gemüsefond auf die gewünschte Konsistenz verdünnen.
- Mit Zitronensaft, Pfeffer und – abhängig vom Salzgehalt des Fonds – wenig Salz abschmecken. Mit den frischen Apfelwürfeln servieren.

TIPP

Probieren Sie auch einmal grob gehackte Haselnüsse, Schwarzbrotwürfel oder Popcorn als Topping.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
91 kcal	3,7 g	1,3 g	7,9 g	6,9 g	3,7 g	4,83 g	2,1 g

Allergen(e):

G - Milch	L - Sellerie