



# Winterliche Apfelschaumsuppe

Mengenangaben für **4 Portionen**

## Rezept

### Zutaten:

- Äpfel (klein): 3 Stück
- Kartoffeln, mittelgroß: 2 Stück
- Jungzwiebel: 100 g
- Rapsöl: 1 EL
- Apfelsaft: 75 ml
- Ingwer, frisch, gerieben: 1 TL
- Zimtstange: 1 Stück
- Currypulver: 0,5 TL
- Gewürznelken: 3 Stück
- Mandelplättchen: 25 g
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung:

Zwiebel in feine Ringe schneiden und in Rapsöl anrösten (für die Dekoration ein paar Zwiebelringe zur Seite geben).

Äpfel und Kartoffeln schälen, würfelig schneiden und mitrösten. Mit Currypulver würzen.

Mit Apfelsaft ablöschen, Suppe aufgießen und die restlichen Gewürze zugeben.

Suppe ca. 20 Minuten köcheln lassen, Zimtstange sowie Gewürznelken entfernen und die Suppe pürieren.

Suppe auf Tellern anrichten und mit Zwiebelringen und Mandelplättchen dekorieren.

## TIPP

Auch Vollkorncroutons sind als Einlage gut geeignet.

## Nährwerte pro Portion:

| Energie  | Fett | Gesättigte Fettsäuren | Kohlenhydrate | Zucker | Eiweiss | Ballaststoffe | Salz  |
|----------|------|-----------------------|---------------|--------|---------|---------------|-------|
| 232 kcal | 10 g | 3,2 g                 | 26 g          | 15 g   | 4,8 g   | 5,97 g        | 1,5 g |

## Allergen(e):

|                    |              |
|--------------------|--------------|
| H - Schalenfrüchte | L - Sellerie |
|--------------------|--------------|