



V: Tomaten-Sellerie-Suppe mit braunem Reis

verfeinert mit Lauchzwiebel-Öl



ca. 40min



3-4 Personen

Reis ist eine fantastische Suppeneinlage. Er badet flockig-leicht in der würzigen Brühe, gibt ihr einen tollen Biss und macht dabei angenehm satt. Auch in unserer heutigen Suppe ist er VIP-Gast, zusammen mit Knollensellerie, Tomaten und Lauchzwiebeln. Letztere sind übrigens auch in dem aromatisierten Öl enthalten, mit der wir unser Suppensüppchen abschließend beträufeln. Ein echter Hochkaräter unter den Gemüsesuppen!

Was du von uns bekommst

- 2 Stücke Knollensellerie ¹
- 3 Lauchzwiebeln
- 500g Kirschtomaten
- 2 Pck. Gulaschgewürz
- 300g Express-Naturreis
- 2 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 20g Petersilie
- 3 Knoblauchzehen

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Wasserkocher
- großer Topf
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sellerie (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 569kcal, Fett 25.4g, Kohlenhydrate 70.2g, Eiweiß 10.3g

1

1. Sellerie anbraten

Den **Sellerie** schälen und in ca. 1,5cm große Würfel schneiden. Die **Lauchzwiebeln** in ca. 5cm lange Stücke schneiden, **4 Stücke** beiseitelegen, die **restlichen Lauchzwiebelstücke** längs halbieren. Den **Sellerie** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis starker Hitze 5–7Min. anbraten, bis er weicher wird und bräunt, dabei gelegentlich rühren.

4

4. Lauchzwiebeln braten

Die **übrigen Lauchzwiebeln** und den restlichen Knoblauch in einer kleinen Pfanne mit 4EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze in ca. 4Min. braun braten, dabei stetig rühren. Sobald der Knoblauch knusprig ist, das **Gemüse samt Öl** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

2

2. Suppe ansetzen

1,5L Wasser in einem Wasserkocher aufkochen. Die **Kirschtomaten** halbieren. 3 Knoblauchzehen schälen und in feine Scheibchen schneiden. Die **halbierten Lauchzwiebelstücke** mit der ½ des Knoblauchs und der **Gewürzmischung** zum **Sellerie** in den Topf geben und ca. 1Min. mitbraten, dann den **Reis** unterrühren.

5

5. Anrichten und servieren

Die **Petersilie samt Stängeln** grob schneiden. Die **Suppe** mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken, mit dem **Lauchzwiebel-Öl** beträufeln und mit der **Petersilie** bestreut servieren.

3

3. Suppe köcheln

Das **Gemüse** und den **Reis** mit dem aufgekochten Wasser ablöschen und das **Brühgewürz** einrühren. Die **Suppe** mit 2TL Zucker und etwas Pfeffer nach Geschmack würzen, aufkochen und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze 8–10Min. köcheln lassen, bis der **Reis** gar ist. Nach der Hälfte der Kochzeit die **Tomaten** zugeben und je nach gewünschter Konsistenz mehr Wasser einrühren.

6

6. Balanceakt

Unsere leckere Gewürzmischung bringt reichlich Aroma in den Topf. Falls dir das mitunter zu intensiv ist, kannst du die herzhafte Würze durch ein wenig Süße ausbalancieren. Dafür etwas Zucker, Ahornsirup oder Honig zur Suppe geben – am besten immer nur 1TL auf einmal und zwischendurch probieren, damit es nicht zu süß wird.