



RS Cremige Apfel-Sellerie-Suppe

mit Serrano-Vollkornbaguette



ca. 25min



2 Portionen

Der Sellerie ist nicht nur „langweiliges“ Suppengemüse, sondern gilt auch als Naturheilpflanze. Und dass ein Apfel pro Tag den Arzt fernhält, das wissen wir schon lange. Gemeinsam mit einem herzhaft belegten Vollkornbaguette ist diese schmackhafte Kombination ein ideales Gericht (nicht nur) an grauen Abenden!

Was du von uns bekommst

- 10g Schnittlauch
- 2 Vollkornbaguettebrötchen ^{2,5}
- 1 Stück Knollensellerie ¹
- 2 Äpfel
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Zwiebel
- 1 Pck. Serranoschinken
- 200ml Kochsahne ³

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf ⁴
- 2TL Butter ³
- Pflanzenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Stabmixer
- Sparschäler
- Messbecher

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

Allergene

Sellerie (1), Gluten (2), Milch (3), Senf (4), Sesamsamen (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 981kcal, Fett 60.8g,
Kohlenhydrate 68.7g, Eiweiß 29.1g



1. Brühe zubereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Das **Brühgewürz** in 500ml warmem Wasser auflösen.



4. Suppe ansetzen

Den **Sellerie** und die **Zwiebeln** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Pflanzenöl bei geringer Hitze in 2-3Min. farblos anschwitzen. Mit der **Apfel-Brühe** ablöschen, die Temperatur erhöhen und alles ca. 20Min. kochen, bis der **Sellerie** weich ist.



2. Gemüse schneiden

Den **Sellerie** mit einem Messer schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Schnittlauch** in kleine Röllchen schneiden.



5. Baguettes vorbereiten

Inzwischen die **Brötchen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech 4-5Min. im Ofen aufbacken. Anschließend kurz abkühlen lassen, dann aufschneiden und die Schnittflächen mit je ½TL Butter und je ½EL Senf bestreichen. Mit dem **Schinken** belegen und mit **Schnittlauch** garnieren.



3. Äpfel vorbereiten

Die **Äpfel** schälen, vierteln und entkernen, dann in kleine Stücke schneiden. Die **Apfelstücke** in die **Brühe** geben, so werden sie nicht braun.



6. Suppe fertigstellen

Die **Sahne** in die **Suppe** geben und einmal kurz aufkochen lassen. Die **Suppe** mit einem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und ggf. etwas Senf abschmecken und auf tiefe Teller oder Schalen verteilen. Mit (frisch gemahlenem) Pfeffer garnieren und mit dem **Serrano-Vollkornbaguette** servieren.