



RS Cremige Apfel-Sellerie-Suppe

mit Serrano-Vollkornbaguette



ca. 30min



4 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

- 20g Schnittlauch
- 4 Vollkornbaguettebrötchen ^{2,5}
- 3 Äpfel
- 2 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 kleiner Knollensellerie ¹
- 2 Zwiebeln
- 2 Pck. Serranoschinken
- 400ml Kochsahne ³

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

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 977kcal, Fett 58.5g,
Kohlenhydrate 71.0g, Eiweiß 29.8g



1. Brühe zubereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Brötchen** 4-5Min. im Ofen aufbacken. Das **Brühwürz** in 1L warmem Wasser auflösen.



2. Gemüse schneiden

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



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.



4. Suppe ansetzen

Den **Sellerie** und die **Zwiebeln** in einem großen Topf mit 2EL 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.



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.



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.