



Sellerie-Apfel-Suppe mit Lauch und Mandeln

serviert mit Knoblauchbrot



ca. 40min



4 Portionen

Hier kommt ein echter Hochkaräter unter den Gemüsesuppen um die Ecke! Der Sellerie ist nicht nur „langweiliges“ Gemüse, sondern gilt auch als Naturheilpflanze. Und dass ein Apfel pro Tag den Arzt fernhält, das wissen wir schon lange. Das cremige Süppchen wird mit zitronig-knusprigem Lauch und knackigen Mandeln verfeinert. Zum Schlemmen gibt es würziges Knoblauchbrot als Beilage. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. Gemüsebrühgewürz
- 4 Stangen Lauch
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Pck. Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 kleiner Knollensellerie ¹
- 2 grüne Äpfel
- 2 Vollkornbaguettebrötchen ^{2,5}
- 50g Rauchmandeln ⁶
- 200ml Kochsahne ³

Was du zu Hause benötigst

- 6EL Butter ³
- 2EL körniger Senf ⁴
- 1EL Weizenmehl ²
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Airfryer
- großer Topf mit Deckel
- Stabmixer
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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), Schalenfrüchte (6). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 750kcal, Fett 47.7g, Kohlenhydrate 60.9g, Eiweiß 16.8g



1. Zutaten vorbereiten

2EL Butter mit **1 kräftigen Prise Gewürzmischung** bestreuen und beiseitestellen, um Zimmertemperatur anzunehmen. Den **grünen Teil von 2 Lauchstangen** abschneiden, dann längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Mit 1 kräftigen Prise Salz vermengen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **½ des Brühgewürzes** in 1L warmem Wasser auflösen.



4. Suppe ansetzen

Die **Brühe** in den Topf geben und die **Suppe** abgedeckt 10-12Min. sanft köcheln lassen. **Tipp:** Der **Sellerie** ist durch, wenn er sich bei der Messerprobe leicht vom Messer löst.



2. Lauch anbraten

Die **Lauchstreifen** mit 1EL Mehl vermengen und in einem großen Topf mit 3EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze in 2-3Min. goldbraun und knusprig anbraten. Dann mit der **Zitronenschale** vermengen. Den **Lauch** aus dem Topf nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Topf beiseitestellen. Den **restlichen Lauch** längs halbieren und quer in feine Streifen schneiden.



5. Brötchen backen

Inzwischen die **Brötchen** längs einschneiden. Die **Butter** mit der **Gewürzmischung** verrühren. Dann die **Knoblauchbutter** auf der Oberseite der **Brötchen** verteilen und im Airfryer bei 180°C ca. 5Min. backen, bis sie goldbraun sind. Wer keinen Airfryer hat, backt die **Brötchen** im vorgeheizten Backofen bei 180°C (160°C Umluft). Die **Mandeln** grob hacken.



3. Gemüse anbraten

Den **Sellerie** mit einem Messer schälen und in kleine Stücke schneiden. Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden. 4EL Butter in dem Topf bei mittlerer Hitze schmelzen. Den **Lauch**, den **Sellerie** und die **Äpfel** mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie ½TL Salz hinzugeben und 6-8Min. anbraten, bis das **Gemüse** weich wird.



6. Suppe fertigstellen

Die **Suppe** glatt pürieren, dann die **Sahne** unterrühren und ggf. mehr Wasser hinzugeben. Mit 2EL körnigem Senf und Pfeffer abschmecken. Vom Herd nehmen und **2EL Zitronensaft (oder mehr nach Geschmack)** unterrühren. Die **Knoblauchbrote** in Scheiben schneiden. Die **Suppe** mit den **Lauchstreifen** und den **Mandeln** garnieren und mit dem **Knoblauchbrot** als Beilage servieren.