

Theresa Baumgärtner
Suppe aus geröstetem Sellerie

Montag, 21. Oktober 2019
Zutaten für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

Für die Suppe:

700 g Knollensellerie
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
1 TL Salz
250 g Sahne

Für das Topping:

400 ml naturtrüber Apfelsaft
½ Zimtstange
50 g Haselnuskerne (mit Haut)

Zum Garnieren:

einige dünne Apfelscheiben, nach Belieben

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Den Sellerie putzen, halbieren, vierteln und schälen. Die Selleriestücke waschen und in 2 cm große Würfel schneiden.
3. Den Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Mit Sellerie in eine feuerfeste Form legen. Das Olivenöl überträufeln.
4. Sellerie ca. 30 Minuten im heißen Ofen garen. Nach etwa 20 Minuten die Selleriewürfel wenden.
5. In der Zwischenzeit für das Topping den Apfelsaft in einen Topf geben, aufkochen und offen bei milder Hitze etwa um die Hälfte einkochen.
6. Den Topf vom Herd ziehen, die Zimtstange in die Saftreduktion einlegen und ziehen lassen.
7. Das Gemüse aus dem Ofen nehmen, in einen Topf geben. 1 l kochendes Wasser angießen. Das Salz einstreuen und die Suppe etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.
8. Inzwischen die Haselnüsse in einer Pfanne ohne zusätzliches Fett rösten, bis sie intensiv zu duften beginnen.
9. Die Nüsse auf ein Geschirrtuch geben und mithilfe des Tuches gegeneinander reiben, sodass sich die Schale löst.
10. Die geschälten Nüsse in Scheiben schneiden oder grob hacken und beiseitestellen.
11. Die Sahne zur Suppe gießen. Die Zutaten im Fond mit einem Mixstab fein pürieren, bis die Suppe eine cremige Konsistenz hat. Nach Bedarf noch etwas Wasser zugießen. Zum Schluss noch einmal abschmecken.
12. Die Selleriesuppe in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten, jeweils in die Mitte etwas Apfelfond träufeln. Nüsse überstreuen und nach Belieben mit feinen Apfelscheiben garniert anrichten.



Pro Portion: 500 kcal / 2050 kJ
19 g Kohlenhydrate, 6 g Eiweiß, 42 g Fett