

Rezept

Apfel-Möhren-Süppchen mit Prosecco

Ein Rezept von Apfel-Möhren-Süppchen mit Prosecco, am 09.06.2026

Zutaten

300 g Möhren	250 g mehligkochende Kartoffeln
2 Schalotten (60 g)	1 Apfel (ca. 50 g)
2 EL Rapsöl	1 EL Agavensirup
200 ml Apfelsaft	400 ml Gemüsebrühe
150 ml Sojasahne (Naturkostladen oder Reformhaus; oder Sahne)	1/2 TL frisch gemahlener Kardamom
Salz	1 TL gemahlener Galgant
200 ml Prosecco	grüner Pfeffer aus der Mühle

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 255 kcal, 11 g F, 3 g EW, 24 g KH

Zubereitung

1. Die Möhren und die Kartoffeln schälen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Den Apfel schälen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und klein schneiden.
2. Die Schalotten im heißen Öl glasig dünsten. Die Möhren dazugeben, 2-3 Min. andünsten, mit dem Sirup beträufeln und unter Rühren karamellisieren. Apfelsaft und Brühe dazugeben, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln. Nach etwa 5 Min. die Kartoffelstücke und nach weiteren 10 Min. die Apfelstücke in die Suppe geben. Noch 4-7 Min. köcheln, bis alles weich ist.
3. Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren, dabei die Sahne zugeben. Mit Kardamom, Galgant, Salz und Pfeffer würzen. Je nach gewünschter Konsistenz und Geschmack noch etwas Apfelsaft oder Brühe zugeben.
4. Die Suppe nochmals erhitzen, aber nicht mehr aufkochen. Auf Suppenschalen verteilen, in jede Portion einen Schuss Prosecco gießen und die Suppe sofort servieren.