

Rezept

Sellerie-Apfel-Suppe

Ein Rezept von Sellerie-Apfel-Suppe, am 15.12.2025

Zutaten

200 g	Knollensellerie	1	mehlig kochende Kartoffel (ca. 70 g)
1	Schalotte	1/2 EL	Sonnenblumenöl
200 ml	Gemüsebrühe	250 ml	Milch (1,5 % Fett)
	Salz		schwarzer Pfeffer
1	großer rotschaliger Apfel	1 EL	Zitronensaft
1 TL	frischer gehackter Thymian und Thymian zum Garnieren	70 ml	Orangensaft mit Calcium

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Sellerie und Kartoffel schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Schalotte abziehen, fein würfeln. Öl erhitzen, die Schalotte darin glasig dünsten. Sellerie und Kartoffel dazugeben, kurz mitdünsten. Gemüsebrühe und Milch angießen. Suppe mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei schwacher Hitze zunächst ca. 10 Min. garen.
2. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Drei Apfelviertel schälen und würfeln. Übriges Apfelviertel ungeschält würfeln, mit 1/2 EL Zitronensaft mischen, beiseite stellen. Geschälte Apfelwürfel mit dem gehackten Thymian zur Suppe geben, weitere 10 Min. garen, bis das Gemüse weich ist.
3. Die Suppe fein pürieren, dabei den Orangensaft und den übrigen Zitronensaft zugießen. Suppe mit den restlichen Apfelwürfeln und etwas Thymian bestreut servieren.