

Rezept

Sellerie-Apfel-Suppe mit Kokosmilch

Ein Rezept von Sellerie-Apfel-Suppe mit Kokosmilch, am 19.04.2024

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 1 Zwiebel | 1 kleine Sellerieknolle (ca. 300 g) |
| 1 säuerlicher Apfel (z.B. Boskop oder Elstar) | 1 TL Saft und etwas abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone |
| 2 EL Olivenöl | Salz |
| Pfeffer | 1/2 l Gemüsebrühe |
| 100 ml Kokosmilch (aus der Dose) | 1 TL Butter |
| 2 Stiele Kerbel (ersatzweise Petersilie) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 265 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Sellerie schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Den Apfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen, die Viertel in dünne Scheiben schneiden. 8 Apfelscheiben mit etwas Zitronensaft beträufeln, damit sie sich nicht verfärben, und zum Garnieren beiseitestellen.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin andünsten. Den Sellerie und die restlichen Apfelscheiben dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den übrigen Zitronensaft, die Zitronenschale und die Brühe dazugeben und ca. 15 Min. köcheln lassen, dann mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Kokosmilch unterrühren und die Suppe kurz aufkochen lassen.
3. Die Butter in einer Pfanne zerlassen und die beiseitegestellten Apfelscheiben darin auf beiden Seiten kurz anbraten. Den Kerbel waschen und trocken tupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Apfelscheiben und dem Kerbel anrichten. Dazu passt am besten Fladenbrot.