

Rezept

## Selleriecremesuppe mit Äpfeln und Salbei

Ein Rezept von Selleriecremesuppe mit Äpfeln und Salbei, am 28.06.2026

### Zutaten

<b>1</b> Zwiebel	<b>2</b> Möhren (nach Belieben)
<b>600 g</b> Knollensellerie	<b>1 EL</b> neutrales Öl (z. B. Rapsöl)
<b>3</b> Äpfel (z. B. Elstar)	<b>4</b> Salbeiblätter (nach Belieben)
<b>3 Stängel</b> Petersilie	<b>100 g</b> Sahne
<b>100 ml</b> Apfelsaft	Salz
Pfeffer	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal

### Zubereitung

1. Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Möhren (nach Belieben) und Sellerie schälen und in Würfel schneiden. Öl in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel darin glasig dünsten. Möhren und Sellerie kurz mitdünsten. 600 ml Wasser angießen und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 10 Min. weich kochen.
2. Inzwischen Äpfel waschen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Die Viertel klein schneiden und zur Suppe geben, alles noch ca. 5 Min. köcheln lassen. Salbei (nach Belieben) und Petersilie waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und getrennt fein hacken.
3. Sahne, Apfelsaft und Salbei zur Suppe geben, alles einmal aufkochen und mit dem Stabmixer sämig pürieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer würzen und zum Servieren mit Petersilie bestreuen.