

Rezept

Selleriecremesuppe mit Kürbiskernöl

Ein Rezept von Selleriecremesuppe mit Kürbiskernöl, am 09.06.2026

Zutaten

1 kleine Sellerieknolle (ca. 400 g)	1 kleine Zwiebel
½ Bio-Zitrone	1 EL Öl
400 ml Gemüsebrühe	1 Stange Staudensellerie
2 EL Crème fraîche	Salz
weißer Pfeffer	frisch geriebene Muskatnuss
2 EL Kürbiskernöl	

Rezeptinfos

Schwierigkeitsgrad leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 300 kcal

Zubereitung

1. Sellerie schälen und würfeln. Zwiebel schälen und hacken. Zitronenhälfte abwaschen und in Scheiben schneiden, eventuell die Kerne entfernen. Öl erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten. Sellerie hinzufügen und 1 Min. unter Rühren mitbraten. Gemüsebrühe und Zitronenscheiben zugeben, aufkochen und zugedeckt 15 Min. kochen lassen.
2. Staudensellerie waschen, in feine Scheibchen schneiden. Suppe vom Herd nehmen, Zitronenscheiben entfernen, und den Sellerie fein pürieren. Staudensellerie unterrühren und bei schwacher Hitze 2 Min. kochen lassen.
3. Crème fraîche unter die Suppe rühren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. In zwei Suppentassen füllen und mit Kürbiskernöl beträufeln.