

Die perfekte Festtagssuppe



basic

Bio für alle

**Sellerie-Birnen-Cremesuppe
mit glasierten Walnüssen**

Der frische Bio-Supermarkt.



Die perfekte
Festtagssuppe

Sellerie-Birnen- Cremesuppe mit glasierten Walnüssen

Zutaten für 4 Personen

- 1 Birne (ca. 170 g)
- 300 g Kartoffeln
- 1 Knollensellerie (ca. 700 g)
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL **basic** Olivenöl
- 100 ml **basic** Weißwein Bianco del Veneto
- 750 ml Gemüse- oder Hühnerbrühe
- 50 g gehackte Walnüsse
- 2 EL Ahornsirup
- 400 ml **basic** Kokosmilch
- basic** Meersalz
- schwarzer Pfeffer
- Muskat
- Curry
- Koriander
- Zimt
- 1 TL geriebener Ingwer
- 10 g Schnittlauch gehackt
- 100 ml geschlagene Sahne

Zubereitung

1. Birne schälen, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Kartoffeln und Sellerie schälen, kalt abspülen und ebenfalls würfeln. Zwiebel und Knoblauchzehe abziehen und fein hacken.
2. Olivenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anbraten. Sellerie, Kartoffeln und Birne dazugeben und kurz mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und mit Brühe auffüllen.
3. Im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten kochen lassen. In der Zwischenzeit die gehackten Walnüsse in einer kleinen Pfanne im Ahornsirup glasieren. Kokosmilch unter die fertige Suppe rühren, die Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer, Muskat, Curry, Koriander und Zimt abschmecken und mit Ingwer und Schnittlauch verfeinern.
4. Suppe auf Teller verteilen, geschlagene Sahne als Sahnehäubchen auf die Suppe setzen. Glasierte Walnüsse darüberstreuen.

Pro Portion:

ca. 345 kcal, 8 g Eiweiß, 21 g Fett,
31 g Kohlenhydrate

basic

Bio für alle

basic wünscht guten Appetit!

Der frische Bio-Supermarkt.