



## Apfel-Sellerie-Suppe

mit Schinken-Stulle



20-30min



2 Personen

Der Sellerie ist nicht nur "langweiliges" Suppengemüse, sondern gilt auch als Naturheilpflanze. Und das ein Apfel pro Tag sowieso den Arzt fernhält, das wissen wir schon lange. Gemeinsam mit einem herzhaft belegten Schwarzbrot ist diese Kombination ein ideales Gericht für lange Januarabende!

## Was du von uns bekommst

- 1 Packung Schwarzwälder Schinken
- 1 Stück Knollensellerie <sup>9</sup>
- 20g frischer Schnittlauch
- 1 Päckchen Butter
- 1 Packung Schwarzbrot
- 1 Stange Porree / Lauch
- 1 Becher Sahne <sup>7</sup>
- 2 Tüten mittelscharfer Senf <sup>10</sup>
- 2 Äpfel
- 1 Geflügelbrühwürfel <sup>9</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz

## Küchenutensilien

- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Stabmixer

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

### Allergene

Milch (7), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 805.0kcal, Fett 49.4g, Eiweiß 18.6g, Kohlenhydrate 64.4g



### 1. Brühe vorbereiten

Den **Brühwürfel** in 500ml warmem Wasser auflösen.



### 2. Gemüse vorbereiten

Den **Lauch** der Länge nach halbieren, gründlich waschen und in feine Streifen schneiden. Den **Schnittlauch** in Röllchen schneiden. Den **Knollensellerie** schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden.



### 3. Äpfel vorbereiten

Die **Äpfel** schälen, vom Kerngehäuse befreien und in kleine Stücke schneiden. In die Brühe geben damit er nicht braun wird.



### 4. Suppe kochen

In einem mittleren Topf 2EL Pflanzenöl erhitzen und den **Lauch** mit dem **Sellerie** bei geringer Hitze ca. 2-3Min. farblos anschwitzen, dann mit der **Apfelbrühe** ablöschen, die Hitze erhöhen und alles ca. 20Min. weich kochen.



### 5. Stullen schmieren

Inzwischen die **Brotstücken** mit der **Butter** und nach Belieben mit etwas **Senf** bestreichen und den **Schinken** darauf legen. Mit **Schnittlauch** garnieren.



### 6. Suppe fertigstellen

Zum Schluss die **Sahne** in die Suppe geben und einmal kurz aufkochen lassen. Mit einem Pürierstab fein mixen und mit Salz und **Senf** abschmecken. Die Brote separat dazu reichen.