



Cremige Apfel-Sellerie-Suppe

mit Pumpernickel-Serrano-Stulle



20-30min



2 Personen

Der Sellerie ist nicht nur „langweiliges“ Suppengemüse, sondern gilt auch als Naturheilpflanze. Und dass ein Apfel pro Tag den Arzt fernhält, das wissen wir schon lange. Gemeinsam mit einem herzhaft belegten Schwarzbrot ist diese Kombination ein ideales Gericht an einem grauen Januarabend!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Knollensellerie ⁹
- 20g frischer Schnittlauch
- 1 Packung Pumpernickel
- 1 Packung Serranoschinken
- 1 Stange Lauch
- 1 Packung Schlagsahne ⁷
- 2 Päckchen mittelscharfer Senf ¹⁰
- 2 Äpfel
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Butter ⁷

Küchenutensilien

- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sparschäler
- 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 981.0kcal, Fett 60.8g, Eiweiß 29.1g, Kohlenhydrate 68.7g



1. Brühe zubereiten

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



2. Gemüse vorbereiten

Den **Knollensellerie** schälen und in 1-2cm große Würfel schneiden. Den **Lauch** längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Schnittlauch** in feine Röllchen schneiden.



3. Äpfel vorbereiten

Die **Äpfel** schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die **Apfelstücke** in die **Brühe** geben, so werden sie nicht braun.



4. Suppe ansetzen

Den **Sellerie** und den **Lauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Pflanzenöl bei geringer Hitze ca. 2-3Min. farblos anschwitzen. Mit der **Apfelbrühe** ablöschen, die Temperatur erhöhen und alles ca. 20Min. kochen, bis der **Sellerie** weich ist.



5. Stullen schmieren

Inzwischen den **Pumpernickel** mit Butter und nach Geschmack mit etwas **Senf** bestreichen. Mit dem **Schinken** belegen und mit **Schnittlauch** garnieren.



6. Suppe fertigstellen

Die **Sahne** in die **Suppe** geben und einmal kurz aufkochen lassen. Die **Suppe** mit einem Stabmixer fein pürieren, mit Salz und **Senf** abschmecken und mit den **Schinkenbrotchen** servieren.