Apfel-Kartoffel-Suppe mit Walnussgremolata

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
40min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Kartoffeln, vorw. festk.	600 g
Suppengemüse	1 Bund
Äpfel, rot	3 St.
Butter	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Muskatnuss, gemahlen	
Gemüsebrühe	750 ml
Apfelsaft	250 ml
Walnusskerne	40 g
Toastbrot	2 Scheiben
Knoblauchzehen	1 St.
Schlagsahne	200 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, feine Reibe

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Kartoffeln und Suppengemüse waschen, ggf. schälen und grob würfeln. 2 Äpfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und würfeln.

2. In einem Topf Butter auf hoher Stufe schmelzen und alles darin ca. 3 Min. anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Gemüsebrühe ggf. anrühren und mit Apfelsaft in den Topf geben. Aufkochen und zugedeckt ca. 25 Min. bei mittlerer Stufe köcheln.

3. Walnusskerne hacken. Toastbrot toasten und sehr fein würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Übrigen Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und fein raspeln. In einer Schüssel Walnusskerne, Toastbrot, Knoblauch und Apfelraspel mit Salz und Pfeffer vermengen.

4. Sahne in den Topf geben und Suppe fein pürieren. Ggf. abschmecken und mit Walnussgremolata auf Teller verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	529 kcal
Kohlenhydrate	81 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	18 g