



Avocado-Mandel-Suppe

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🕒 35min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Karotten	4 St.
Stangensellerie	4 St.
Sonnenblumenöl	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Milch	250 ml
Gemüsebrühe	600 ml
Mandeln, ganz	40 g
Paprika, gelb	1 St.
Koriander, frisch	20 g
Bio Limetten	1 St.
Avocado	2 St.
Schlagsahne	100 ml

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, kleine Pfanne

1. Zwiebel und Knoblauch halbieren, schälen und fein würfeln. Karotten waschen, schälen, Enden entfernen und klein würfeln. Stangensellerie waschen und ebenfalls klein würfeln. In einem Topf Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und vorbereitetes Gemüse darin ca. 3–4 Min. farblos anschwitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Milch und Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen. Auf mittlerer Stufe ca. 15 Min. einköcheln.
2. Inzwischen in einer Pfanne Mandeln bei mittlerer Stufe fettfrei anrösten, auf einem Teller abkühlen lassen und grob hacken. Paprika waschen, vierteln, Strunk und Kerne entfernen und fein würfeln. Koriander waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. In einer Schüssel gehackte Mandeln, Paprika und Koriander mischen und leicht salzen.
3. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Avocados halbieren, Kerne entfernen und mithilfe eines Löffels das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Suppe vom Herd nehmen, Schlagsahne und Avocados zufügen und pürieren. Mit Salz und Limettensaft abschmecken. Auf Schalen verteilen, Mandel-Paprika-Topping daraufgeben und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn die Avocados zugefügt werden, die Suppe nicht mehr kochen, sie könnte sonst bitter werden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	421 kcal
Kohlenhydrate	37 g
Eiweiß	9 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	29 g