



Vegane Apfel-Selleriesuppe mit Maronen und Pumpernickel-Topping



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Knollensellerie	500 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Äpfel, rot	1.5 St.
Öl	1 EL
Gemüsebrühe	600 ml
Hafer Creme	200 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Muskatnuss, gemahlen	
Stangensellerie	3 St.
Pumpernickel	2 Scheiben
Maronen - Kastanien, geschält	50 g
Margarine, vegan	1 EL
Thymian, frisch	2.5 g

Zubereitung



Küchenutensilien

Messbecher, großer Topf, große Pfanne

1. Für die Suppe:

Knollensellerie, Zwiebel und 1 Apfel schälen. Apfel entkernen. Alles in grobe Würfel schneiden. Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Mit Brühe aufgießen. Sellerie dazugeben und alles aufkochen lassen. Apfel zugeben und bei kleiner Hitze für ca. 30 Min. weich kochen. Anschließend alles fein pürieren. Die Suppe mit Hafer Creme aufgießen und mit Salz, Pfeffer sowie Muskat abschmecken.

2. Für die Einlage:

Während die Suppe köchelt, den Stangensellerie in grobe Stücke schneiden. 0,5 Apfel entkernen und in Würfel schneiden. Beides zur Seite stellen. Pumpernickel in gleichmäßige Würfel schneiden. Maronen vierteln und mit den Brotwürfeln in einer Pfanne mit Margarine knusprig anrösten. Stangensellerie und Apfel dazugeben und kurz durchschwenken. Thymian zupfen und mit in die Pfanne geben.

3. Anrichten:

Suppe in tiefen Tellern anrichten und mit dem Topping garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	314 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	14 g