

Vegane Apfel-Selleriesuppe mit Maronen und Pumpernickel-Topping







Zubereitungszeit 15min



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, gemahle	n	
Stangensellerie	3 St.	
Pumpernickel	2 Scheiben	
Maronen - Kastanien,	50	
geschält	g	
Margarine, vegan	1 EL	
Thymian, frisch	2.5 g	

Zubereitung



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 Staudensellerie 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. Staudensellerie 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