

Selleriesuppe - vegan

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Möhren und Schalotten in würziger Gemüsebrühe. Dann trommelt **Stabmixer Sam** alle zusammen und die groß angekündigte Hafersahne kann sich um das Gemüse schmiegen. Und zwischen dem Apfel-Walnuss-Topping versteckt sich sogar noch frische Petersilie!

- 1 -

Für die Suppe Sellerie, Pastinaken, Möhre und Schalotten schälen und in Würfel schneiden.



- 2 -

Öl in einem großen Topf erhitzen und Gemüsewürfel darin kurz anbraten. Mit Gemüsebrühe aufgießen und ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Zutaten für 4 Portionen

Für die Suppe

1 Knollensellerie
2 Pastinaken
1 große Möhre
2 Schalotten
2 Esslöffel Pflanzenöl
1 l Gemüsebrühe
200 ml Hafersahne
Salz, Pfeffer

Für das Topping

1 Apfel
50 g gehackte Walnüsse
1/2 Bund Petersilie

Besonderes Zubehör

Stabmixer

"Vegane Cremesuppe" - widerspricht sich das nicht? Nein! Denn diese **vegane Selleriesuppe** bekommt ihre Cremigkeit durch Hafersahne und bedankt sich bei ihr mit einem knackig-süßen **Topping aus gebratenen Apfelstücken und Walnüssen**. Aber bevor sie zum Einsatz kommt, vergnügt sich Knollensellerie mit Pastinaken,

Selleriesuppe - vegan



- 3 -

Suppe mit einem Stabmixer pürieren und mit Sahne verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.



- 5 -

Selleriesuppe mit Walnüssen und Apfel garnieren, mit Petersilie bestreuen und servieren.



- 4 -

Für das Topping Apfel waschen, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen und fein hacken. In einer beschichteten Pfanne gehackte Walnüsse und Apfelwürfel kurz anrösten.