

Rezept

Kartoffel-Sellerie-Suppe



© Ulrich Hoppe

Info



40 Min.

Gesamtzeit



leicht



425 kcal

Kilokalorien

8 g

Eiweiß

23 g

Fett

49 g

Kohlenhydrate

Zutaten

für - 4 + Portionen

800 g **Kartoffeln** mehligkochend

200 g **Knollensellerie**

150 g **Zwiebeln**

2 **Knoblauchzehen**

2 Ei **Erdnussöl**

1 TL **Thymianblätter**

1 TL **Rosmarinblätter**

900 ml **Gemüsebrühe**

150 ml **Hafercreme**

Salz

Pfeffer

0,5 Bund **Petersilie** glatt

1 Bund **Basilikum**

100 g **Weintrauben**

20 g **Sesam** geschält

0,5 TL **Chiliflocken**

5 Ei **Olivenöl**

Zubereitung

1. Kartoffeln und Sellerie schälen, grob würfeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken.
2. Erdnussöl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch goldbraun anrösten, Kartoffeln, Sellerie, Thymian und Rosmarin dazugeben, kurz mit anbraten, Brühe dazugießen, aufkochen, zugedeckt 20 Minuten köcheln, Hafercreme dazugeben, ca. 5 Minuten köcheln, grob pürieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, warm halten.
3. Inzwischen Petersilie und Basilikumblätter fein hacken, Weintrauben grob zerkleinern, mit Sesam, Chiliflocken und Olivenöl vermengen.
4. Suppe mit Pesto servieren.