



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) – [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) – [PROTEINFOOD](#)

Apfel Gemüse Suppe



Einkaufsliste:






Sellerie, 1 kl. Knolle
Staudensellerie, 1 St.
Äpfel, 3 säuerliche
Zwiebel, 1
Zitrone, 1 Bio
Schnittlauch, frisch, 1 Bund
Geflügelfond, 500 ml
Sesamöl
Muskatnuss
Salz
Pfeffer, weiß



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) – [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) – [PROTEINFOOD](#)

Apfel-Gemüse-Suppe

	 einfach / schnell	 preiswert
 kalt servieren		
 vegetarisch	 TO GO FOOD ARBEIT / UNI	

Vorbereitung:

- Sellerie schälen und in kleine Würfel schneiden,
- Staudensellerie putzen und klein schneiden,
- Zwiebeln in kleine Würfel schneiden,
- Äpfel schälen, Kerngehäuse entfernen, klein schneiden,
- Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden,
- Zitronenschale abraspeln, Saft auspressen

Zubereitung:

- die Zwiebelwürfel in Sesamöl anschwitzen,
- Sellerie- und Staudenselleriestücke dazugeben,
- mit Geflügelfond ablöschen,
- ca. 30 min. köcheln lassen,
- Apfelstücke und Zitronenschale zufügen,
- mit dem Zauberstab fein pürieren,
- mit frisch geriebener Muskatnuß, Zitronensaft,
- Salz und Pfeffer abschmecken,
- für ca. 3 Std. in den Kühlschrank stellen,
- in flachen Gläsern servieren,
- diese dekorativ mit den Schnittlauchröllchen bestreuen



SEXYGLASFUTTER.DE

[PARTYFOOD](#) – [FINGERFOOD](#) – [TO GO FOOD](#) - [VEGETARISCH](#) – [VEGAN](#) - [PROTEINFOOD](#)

Tipps:

- Statt Geflügelfond, könnt ihr auch Gemüsefond nehmen und schon habt ihr ein veganes Sommergericht.
- Ihr könnt auch einen klein gewürfelten Apfel kurz vor dem servieren in die Suppe geben. Das ist knackig erfrischend.
- Natürlich könnt ihr auch einen kleinen Schuß Gin dazugeben.

Dazu paßt ein:

trockener Grauburgunder aus der Pfalz.