

Selleriesuppe mit Ingwer

Zutaten für 6 Personen

1 l Gemüsebrühe
2 EL Butter
Cayennepfeffer
1 EL Ingwer gehackt
2 Kartoffeln, gewürfelt
Pfeffer, Salz
2 kleine Äpfel gewürfelt
400 g Sellerie, gewürfelt
2 Korn Anis
Zitronenschale gerieben
1 Zwiebel, gewürfelt

Zubereitung:

Zwiebeln und Kartoffeln in Butter anschwitzen, Gewürze zugeben, gut durchrühren. Sellerie und Äpfel zugeben kurz mit rösten und mit der Brühe auffüllen. Pfeffern und salzen,
30 Minuten kochen. Vom Herd nehmen und abkühlen. Die Suppe im Mixer pürieren, bis sie sämig und glatt ist.
Mit 2 EL Sauerrahm verfeinern. Kurz vor dem Servieren etwas geriebene Zitronenschale dazugeben. Mit Brotwürfeln, kleingeschnittener Frühlingszwiebel und ein paar Kräutern bestreut servieren.

www.wittlinger-therapiezentrum.com