

## Apfel-Sellerie-Cremesuppe

### Zutaten:

15 dag	Äpfel
30 dag	Knollensellerie
1/2 St.	Zwiebel
20 ml	Öl
40 ml	Weißwein
½ l	Suppenfond
10 ml	Schlagobers
	Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft



### Zubereitung:

- Äpfel und Sellerie schälen und in Stücke schneiden
- Zwiebel würfeln und in Öl anschwitzen
- Äpfel und Sellerie dazugeben, anschwitzen und mit Weißwein ablöschen
- mit Fond oder Wasser aufgießen, Gewürze begeben und köcheln lassen, bis der Sellerie weich ist
- Obers begeben, pürieren und abschmecken, mit Zitronensaft verfeinern.

Als Garnitur eignen sich Brotchips oder Croutons.

## Knollensellerie

Die Sellerieknolle ist als typisches Herbst- und Wintergemüse bekannt. Dank ihres kräftigen Aromas ist sie vielseitig in der Küche einsetzbar. Die enthaltenen Bitterstoffe und ätherischen Öle regen die Verdauung an und helfen bei Blähungen. Das enthaltene Senföl wirkt sogar antibakteriell. Es handelt sich also um eine wahre Wunderknolle, welche als Saft genossen, sogar als Jungbrunnen für unsere Haut gilt. Dieses Wurzelgemüse darf in der kalten Jahreszeit am Speiseplan nicht fehlen.



Das Gastronomie-Team der HLW Karnische Region wünscht Ihnen viel Freude beim Herstellen dieser Köstlichkeit und einen guten Appetit!