



Geröstete Cremesuppe mit Äpfeln

Vegan * Glutenfrei * Laktosefrei * Adaptierbar für Pflegebedürftige

Zutaten für 4 Portionen:

600 g Knollensellerie
1 Gemüsezwiebel
3 EL Kokosöl
1 Liter Gemüsebrühe
2 festfleischige Äpfel
200 ml vegane Kochsahne/Pflanzensahne
Schnittlauchröllchen
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Sellerie und Zwiebel schälen und in grobe Würfel schneiden. Kokosöl in eine Pfanne mit hohem Rand oder in einen hohen Topf geben und schmelzen lassen. Das Gemüse für 5 Minuten bei mittlerer Hitze in heißem Fett unter stetigem Wenden goldbraun rösten. Mit Gemüsebrühe aufgießen. 20 Minuten bei mittlerer Hitze weichkochen.

In der Zwischenzeit die Äpfel in feine Würfel schneiden. In einer beschichteten Pfanne ohne Fett etwa 5 Minuten leicht bräunen lassen.

Suppe pürieren, mit Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

In Suppentellern anrichten und mit je 2 EL Apfelbrät sowie Schnittlauchröllchen servieren.

Für Pflegebedürftige: Schneiden Sie die Apfelstückchen sehr fein und lassen Sie die Portion für Ihren Patienten oder Ihre Patientin ein wenig mehr zusammenfallen als für die anderen Gäste. So stellen Sie sicher, dass sich niemand verschluckt und trotz passierter Kost das wohlige Gefühl aufkommt, etwas „zwischen die Zähne“ zu kriegen.

Guten Appetit!

Zur Person:

Elisabeth Menzel ist Expertin für essbare Wildkräuter und Fachberaterin für Rohkosternährung (IHK). Bei der WALA Heilmittel GmbH sorgt die Kommunikationsfrau für treffende Texte, lesenswerte Magazine und Broschüren – sowie für leckere Rezepte.