

Sellerie-Curry-Apfelsuppe

Ätherische Öle und Bitterstoffe sorgen bei der Sellerieknolle für den würzigen Geschmack. Bei diesem Rezept wird dieser durch die Äpfel abgemildert. Sellerie enthält Vitamin A, B1, B6, C, E, K, Kalium, Calcium und Apiol (ein ätherisches Öl), sowie pflanzliche, hormonähnliche Stoffe wie Apfiin, Cholin, Inosit und Tyrosin.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 500 g Knollensellerie
- ▶ 2 kleine Äpfel
- ▶ 1/2 Zitrone
- ▶ 1/4 l Gemüsebrühe
- ▶ 1/2 l Milch
- ▶ 1/8 l Sahne
- ▶ 1 TL Curry
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 2 EL gehackte Petersilie



Zubereitung:

- ▶ Zitronenhälfte auspressen.
- ▶ Die Sellerieknolle und die Äpfel schälen und klein würfeln.
- ▶ 4 EL Apfelwürfel beiseite stellen und sofort mit dem Zitronensaft beträufeln.
- ▶ Sellerie und Äpfel in der Gemüsebrühe 20 Minuten kochen.
- ▶ Milch und Sahne dazugießen und alles mit dem Pürierstab pürieren.
- ▶ Mit Curry, Salz und Pfeffer abschmecken und noch einmal aufkochen lassen.
- ▶ In jeden Teller 1 EL Apfelwürfel geben. Die Suppe darüber gießen und mit gehackter Petersilie bestreuen.