



Cremesuppe mit Apfel, Sellerie und Lachs

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------|--------|
| Knollensellerie | 1 St. |
| Äpfel, rot | 2 St. |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Ingwer, frisch | 10 g |
| Öl | 2 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Weißwein, trocken | 100 ml |
| Gemüsebrühe | 800 ml |
| Räucherlachs | 100 g |
| Petersilie, frisch | 20 g |
| Schlagsahne | 200 ml |

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, mittlere Pfanne, Pürierstab

1. Sellerie waschen, schälen und vierteln. Ein Viertel fein würfeln. Restlichen Sellerie gröber würfeln. Äpfel waschen, vierteln und Strunk entfernen. Einen halben Apfel fein würfeln. Den Rest grob würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein hacken. Ingwer waschen, schälen und fein hacken.
2. In einem Topf 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Grob gewürfelten Sellerie und grob gewürfelten Apfel mit Zwiebel und Ingwer ca. 3 Min. anbraten, salzen und pfeffern. Mit Weißwein ablöschen, mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 15 Min. weich garen.
3. Räucherlachs in feine Streifen schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und in feine Streifen schneiden.
4. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und feine Selleriewürfel mit feinen Apfelstücken ca. 3 Min. anbraten. Pfanne vom Herd nehmen, salzen und pfeffern. Mit Lachs und Petersilie vermengen und beiseitestellen.
5. Sahne zur Suppe geben und alles fein pürieren. Abschmecken und auf Tellern verteilen. Mit Lachs-Sellerie-Topping garnieren und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt eine Scheibe frisches [Damper \(schnelles Brot\)](#).

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 268 kcal |
| Kohlenhydrate | 30 g |
| Eiweiß | 9 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 11 g |