

Sellerie-Apfelsüppchen mit Thymian und Räuchertofu

Zeit gesamt
35min



Zubereitungszeit
15min



Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Knollensellerie	1 St.
Zwiebeln, gelb	1 St.
Äpfel, rot	2 St.
Thymian, frisch	10 g
Öl	4 EL
Gemüsebrühe	700 ml
Räuchertofu	100 g
Petersilie, frisch	10 g
Haferdrink	300 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung

1. Sellerie schälen und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Äpfel waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen streifen und fein hacken. In einem Topf 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebel darin ca. 3 Min. glasig dünsten. Sellerie, Äpfel und Thymian hinzugeben. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 25 Min. köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit Räuchertofu in kleine Würfel schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter abzupfen. In einer Pfanne 2 EL Öl bei mittlerer Stufe erhitzen und Räuchertofu ca. 3 Min. knusprig anbraten.
3. Topf vom Herd nehmen und Sellerie mit einem Pürierstab sämig pürieren. Haferdrink unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Sellerie-Apfelsüppchen mit Räuchertofu und frischer Petersilie garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	258 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	12 g