



Selleriesuppe mit Kokos und Speck

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Petersilie, frisch	1 Bund
Zwiebeln, gelb	100 g
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	5 g
Rapsöl	5 EL
Knollensellerie	600 g
Stangensellerie	240 g
Gemüsebrühe	800 ml
Bio Limetten	1 St.
Kokosnussmilch	250 ml
Kreuzkümmel	0.5 TL
Salz	1 TL
Pfeffer, schwarz	0.5 TL
Speckstreifen	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, kleine Pfanne, Monsieur Cuisine

1. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und im Mixbehälter mit eingesetztem Messbecher 8 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Petersilie umfüllen und Mixbehälter ausspülen.
2. Zwiebeln schälen und vierteln, Knoblauch und Ingwer schälen und zusammen mit der Zwiebel im Mixbehälter mit eingesetztem Messbecher 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Stücke mit dem Spatel an der Innenwand des Mixbehälters nach unten schieben. Rapsöl hinzufügen und ohne eingesetzten Messbecher mit der Anbrat-Taste 5 Min./120 °C dünsten.
3. Knollensellerie schälen, waschen und in 3 cm große Würfel schneiden. Stangensellerie putzen, waschen und in 3 cm lange Stücke schneiden. Knollen- und Stangensellerie in den Mixbehälter geben und ohne eingesetzten Messbecher mit der Anbrat-Taste 5 Min./120 °C anbraten. Mit warmer Gemüsebrühe aufgießen und mit eingesetztem Messbecher 15 Min./Stufe 1/100 °C garen.
4. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Suppe mit eingesetztem Messbecher 30 Sek./Stufe 5 pürieren. Anschließend zimmerwarme Kokosnussmilch, Limettensaft, Kreuzkümmel, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer hinzugeben und mit eingesetztem Messbecher weitere 25 Sek./Stufe 6–8 schrittweise ansteigend pürieren. Nach Belieben Suppe mit eingesetztem Messbecher noch 1 Min./Stufe 8 weiter pürieren, damit sie noch cremiger wird.

5. Speckwürfel in einer Pfanne knusprig anbraten.

6. Sellerie-Kokos-Suppe nochmals mit eingesetztem Messbecher 1 Min./Stufe 2/100 °C erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit eingesetztem Messbecher 15 Sek./Stufe 2 verrühren. Suppe mit Speckwürfeln und Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen Kokoschips oder Kokosflocken, die mit den Speckwürfeln auf der Suppe verteilt werden. Die Suppe schmeckt auch kalt.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	420 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	36 g