



Winterliche Maronen-Sellerie-Suppe

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Knollensellerie	60 g
Stangensellerie	60 g
Öl	2 EL
Maronen, gegart und geschält	200 g
Weißwein, lieblich	140 ml
Gemüsebrühe	440 ml
Veganer Frischaufstrich, Natur	250 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, Pürierstab

1. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Sellerie schälen und in grobe Würfel schneiden. Stangensellerie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und Stangen fein würfeln.
2. In einem Topf Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Zwiebel, beide Sellerie und Maronen ca. 3 Min. glasig dünsten, mit Weißwein ablöschen, mit Gemüsebrühe auffüllen und ca. 25 Min. köcheln lassen.
3. Topf vom Herd nehmen und Suppe mit einem Pürierstab sämig pürieren. Vegane Streichcreme unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Winterliche Maronen-Sellerie-Suppe mit Selleriegrün garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Für etwas mehr Fruchtigkeit etwas Apfelsaft beim Kochen dazugeben.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	327 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	3 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	18 g