

Selleriesuppe mit Walnuss-Kräuter-Topping

Zutaten (für 2 Personen):

- 1 Schalotte
- 1 Zehe Knoblauch
- 200 g (mit Grün) Staudensellerie
- 100 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
- 1 EL natives Olivenöl
- 300 ml glutenfreie Gemüsebrühe
- 30 g Walnusskerne
- 1 TL Bio-Limettenabrieb
- 1,5 EL Limettensaft
- 2 EL gehackte Petersilie
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 100 g (15 % Fett) Kochsahne

Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Sellerie putzen und waschen, das Grün beiseitelegen, die Stangen in etwa 1 cm breite Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und etwa 1 cm groß würfeln.

Schalotte und Knoblauch in einem Topf im Öl bei mittlerer Hitze etwa 2 Minuten andünsten. Sellerie und Kartoffeln kurz mitdünsten und mit der Brühe ablöschen. Alles aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze hell rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Mit Limettenschale und Petersilie mischen, salzen und pfeffern. Die Suppe vom Herd nehmen, Sahne und Selleriegrün bis auf etwas Grün zum Garnieren hinzufügen. Mit einem Stabmixer fein pürieren. Die Suppe mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Suppe auf tiefe Teller verteilen und mit dem Walnuss-Kräuter-Topping und dem übrigen Selleriegrün bestreut servieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen