



Bio-Bäuerin Sissy serviert: Apfel-Sellerie Suppe.

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten (4 Portionen)

- 1 Sellerieknolle (500 g)
- 2 Pinova Äpfel (süßlicher, aromatischer Apfel) 250-300 g
- 4 EL Olivenöl
- 1 l Wasser
- 3-4 EL Hefeflocken (3 EL, wenn die Hefeflocken zu 100% Hefe bestehen, 4 EL, wenn sie mit einem Trägermaterial „gestreckt“ sind - das siehst du in der Zutatenliste)
- 2 TL Salz
- 40 g Butter

Zubereitung

Die Sellerieknolle schälen und in kleine Würfel schneiden. Den Apfel waschen und samt Schale in kleine Würfel schneiden - die Apfelwürfel dürfen ruhig etwas größer als die der Sellerieknolle sein, da sie schneller gekocht sind. Und unter der Schale befinden sich am meisten gesunde Inhaltsstoffe, es wäre also sehr schade, die Äpfel zu schälen.

Das Öl in einem Topf erhitzen und die Sellerie-, sowie die Apfelstücke hineingeben und 1 min anbraten, anschließend salzen. Weitere 3 min anbraten und mit Wasser aufgießen. Den Deckel schließen und sobald es kocht die Hitze



BIOSÜDTIROL

reduzieren. Die Suppe 10 min köcheln lassen. Sobald die Stückchen weich sind, mit Hefeflocken, eventuell weiterem Salz und Pfeffer würzen, die Butter dazugeben und in einem Hochleistungsmixer fein pürieren.

Frisch gemahlener Pfeffer oder ein paar Blüten als Topping sieht schön aus und schmeckt superlecker. Oder auch ein paar Apfelscheiben als Deko beilegen. Sehr gut dazu passen auch gegrillte Garnelen oder gebratene Speckwürfel . Mit einem Lächeln servieren!

Sissys Tipp

Die Butter ist kein Muss, sie gibt allerdings dem Ganzen eine feine, runde Komponente. Eventuell mit etwas Olivenöl oder ein paar Cashewnüssen ersetzen.