

Guidohof

demeter



*Frisches
vom Biohof
direkt ins Haus*



Sellerie-Birnen-Suppe und Apfel-Rotkohl-Salat

Zutaten:

Suppe:

- 1 Knolle Sellerie, geschält, in groben Stücken
- Der weiße Teil einer Stange Lauch in groben Stücken und feine Streifen vom Grün als Suppeneinlage
- 1 mittelgroße Petersilienwurzel, geschält und in groben Stücken
- 2 weiße Zwiebeln in groben Stücken
- 2 Kartoffeln, geschält und in groben Stücken
- 5 große Birnen, geschält, entkernt und in grobe Stücke
- 1/5 Flasche Weißwein
- 1 l Haferdrink
- 100 g (vegane) Butter
- Salz, Muskat
- Walnussbruch als Topping

Für eine große Schüssel Rotkohl Apfel Salat:

- 1 kleine Knolle Rotkohl in feinen Streifen
- 3 säuerliche Äpfel, mandelgroße Stücke
- 6 EL Apfelessig
- 4 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer
- 4 EL Zucker
- 1 EL Garam Masala
- 1/2 Bund Schnittlauch fein geschnitten

Zubereitung:

- Suppe: Alles Gemüse schälen und schneiden. Dann in einem breiten Topf alles, bis auf die Birne, anschwitzen. Sobald das Gemüse glasig wird mit Weißwein ablöschen und einkochen lassen. Wenn es langsam wieder zu braten anfängt, eine gute Prise Salz hinzufügen und unter Rühren noch einige Minuten anschwitzen. Dann mit Hafermilch auffüllen und die Birne hinzufügen. Mit Deckel etwa 15 Minuten garen lassen. 5 Minuten vor Ende die (vegane) Butter hinzufügen. Am besten die Suppe im Standmixer mixen, es funktioniert aber auch per Stabmixer im Topf.
- Für das Suppentopping: Walnüsse mit etwas Sesamöl, Salz und Zucker mit nicht zu viel Hitze unter gelegentlichem Bewegen anbraten. Wenn der Zucker karamellisiert ist, sind sie fertig. Das Lauchgrün kurz in einer Pfanne mit Salz und Öl anschwitzen.
- Für den Salat einfach alle Zutaten in einer Schüssel ordentlich vermengen und etwas ziehen lassen.
- Dazu passt super geröstetes Brot.

Wir wünschen gutes Gelingen und einen guten Appetit!
Eure Guidos