

Stoffwechselkur Rezept für Selleriesuppe, 2 Portionen

G Knollensellerie ist ein wunderbarer Vitaminlieferant und eignet sich hervorragend zum Suppekochen, was die meisten jedoch nicht wissen.

Zutaten:

- 300 gr Knollensellerie mit Selleriegrün
- 1 Zwiebel
- 1 Apfel, säuerlich
- Weißweinessig
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 Becher fettarmer Joghurt
- Salz und Pfeffer zum Würzen

Dauer: Circa 20 Minuten

Kalorien: 150 kcal pro Portion



Zubereitung:

1. Für die Selleriesuppe die Zwiebeln klein würfeln und mit der Knollensellerie und den halben in Scheiben geschnittenen Apfel in einem Topf andünsten und anschließend mit etwas Weißweinessig und Wasser ablöschen und einkochen lassen.
2. Anschließend 500 ml Gemüsebrühe dazugeben und bei mittlerer Hitze 10 Minuten weiter köcheln lassen.
3. Im dritten Schritt das Selleriegrün fein schneiden.
4. Zum Schluss das gesamte Gemüse fein pürieren und die übrigen Apfelscheiben dazu geben. Das Ganze noch einmal aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen, Joghurt unterheben und mit Selleriegrün bestreuen.