

KARTOFFEL-WURZELGEMÜSE-SÜPPCHEN MIT APFEL

ZUTATEN

300 g Kartoffeln
300 g kleiner Knollensellerie / oder Karotte / oder Rote Bete
1 säuerlichen Apfel, z. B. Braeburn
4 Schalotten, fein gewürfelt
2 EL Butter
700 ml Gemüse- oder Geflügelbrühe
150 ml saure Sahne
1 Bio-Zitrone
Salz
Pfeffer
Muskatnuss

TIPP

Leichte Kost liegt nicht so schwer im Magen wie Süßes oder Fettiges.



Durchfall



Schluckbeschwerden/
gereizte
Speiseröhre

FÜR 4 PERSONEN



EINFACH



45 MIN

1 SCHRITT

Die Kartoffeln, das Wurzelgemüse und einen Apfel schälen und in Würfel schneiden.

2 SCHRITT

Die Butter in einem Topf aufschäumen lassen, die Schalotten, Apfel und Selleriewürfel dazugeben, salzen und glasig anschwitzen.

3 SCHRITT

Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 30 Minuten köcheln lassen. Wenn der Sellerie und der Apfel weich sind die saure Sahne zugeben und alles fein pürieren.

4 SCHRITT

Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und Muskatnuss abschmecken.