

Klimafreundliche Nachbarschaftsküche

15. und 29. September 2020

Apfel-Sellerie-Suppe mit Apfel-Salsa

Zutaten für 4 Personen:

- 300 g Zwiebeln
- 500 g Knollensellerie
- 400 g Apfel
- 60 g Olivenöl
- 1 l Gemüsebrühe (ca. 10g)
- 200 g Sojamilch
- 40 g Limettensaft (4 EL)
- 20 g Chili (2 milde frische Schoten)

Emissionswerte pro Portion:

- 216 g CO₂äq bei 264 kcal
- KlimaTeller Label und 61% besser im Vergleich zu einem durchschnittlichen Gericht

Zubereitung der Suppe:

1. Als ersten Schritt die Zwiebel und den Sellerie schälen. Anschließend beides in grobe Würfel schneiden.
2. Den Apfel vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Nun etwa in gleich große Würfel schneiden wie den Sellerie.
3. Jetzt die Hälfte des Öls einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin zwei bis drei Minuten bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Erst jetzt den Sellerie- und die Apfelstücke zugeben und etwa eine Minute dünsten.
4. Die Brühe dazu gießen, alles aufkochen und bei kleiner Hitze zugedeckt etwa 30 Minuten köcheln lassen.
5. Sobald der Apfel und der Sellerie ganz durch sind, wird die Suppe püriert. Nun noch die Sojacreme dazugeben und alles nochmals für circa eine Minute erhitzen. Fertig. Mit der Apfel - Salsa servieren.

Zubereitung der Apfel-Salsa:

1. Die Äpfel in feine Streifen schneiden, die Chilis in feine Ringe und unter die Äpfel heben und alles mit dem Limettensaft mischen.

Tipp: Falls Blattgrün vom Sellerie übrig ist, passt das sehr gut zur Salsa.