

Maronensuppe

ZUTATEN

100 g	Knollensellerie
1	Möhre
100 g	Petersilienwurzel
3	rote Zwiebeln
1	Birne
2 - 3 EL	Rapsöl
1 TL	Rohrohrzucker
1 l	Wasser
300 g	Kastanien, gegart
2	Lorbeerblatt
	Steinsalz, Pfeffer, Ahornrindensaft

TOPPING

1	rote Zwiebel
1 EL	Rapsöl
50 g	Pinienkerne oder Sonnenblumenkerne
1	Zitrone, Bio
½ Bund	Petersilie
	Steinsalz, Pfeffer



ZUBEREITUNG – SUPPE

Sellerie, Möhre und Petersilienwurzel waschen, putzen und würfeln. Zwiebeln abziehen und würfeln. Birne waschen, entkernen und würfeln. Öl in einem hohen Topf erhitzen. Sellerie, Möhre, Petersilienwurzel, Zwiebeln und Birne kräftig anbraten. Zucker zugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit 1 Liter Wasser ablöschen. Kastanien und Lorbeerblätter zugeben und alles 10 Min. köcheln lassen. Lorbeerblätter herausnehmen. Die Suppe pürieren. Mit Steinsalz, Pfeffer und nach Belieben mit Zitronensaft abschmecken.

Tipp: Die Zitrone von dem Topping verwenden – zunächst Schale abreiben, dann pressen. Den Saft für die Suppe, den Abrieb für das Topping verwenden.

ZUBEREITUNG – TOPPING

Die Zwiebel fein würfeln und in 1 EL Rapsöl dünsten. Petersilie hacken. Pinienkerne in einer Pfanne anrösten, weitere Zutaten – Zwiebeln, Zitronenabrieb und Petersilie zugeben. Mit Steinsalz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe auf einen Teller geben und die Pinienkernmischung darüber verteilen.

Gutes Gelingen und guten Appetit!