

Chicorée-Apfel-Cremesuppe

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.
ergibt ca. 1 Liter

1 Esslöffel Butter

500 g Chicorée, in feinen Streifen

300 g Äpfel (z. B. Idared, Jonagold), grob gerieben

1 mehlig kochende Kartoffel (ca. 150 g), fein gerieben

1 dl Apfelsaft

5 dl Gemüsebouillon

1 dl Rahm, flaumig geschlagen

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

1 Teelöffel Butter

1 Apfel, Kerngehäuse ausgestochen, in feinen Schnitzen

1. Butter warm werden lassen. Chicorée, Äpfel und Kartoffel ca. 3 Min. andämpfen. **2.** Apfelsaft und Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 25 Min. köcheln. **3.** Gemüse und Äpfel mit der Flüssigkeit pürieren, durch ein Sieb streichen, in die Pfanne zurückgiessen. Den Schlagrahm mit dem Schwingbesen darunter rühren, Suppe nur noch heiss werden lassen, würzen. **4.** Butter in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Apfelschnitze goldbraun braten. Suppe in vorgewärmten Suppentassen anrichten, die Apfelschnitze darauf verteilen.

Tipp: statt gebratener Apfelschnitze ca. 50 g Blauschimmelkäse, in Würfeli, darauf verteilen.

Pro Person: 13 g Fett, 4 g Eiweiss, 24 g Kohlenhydrate, 977 kJ (234 kcal)

