



Wurzelgemüse-Marroni-Suppe

KSW 21.10.2016, Vorspeisen

Vorbereitung 30 · Kochen 45 · Portionen 4 · Schwierigkeitsgrad Leicht · Quelle Saisonküche

ZUTATEN

100 g Parmesan mit Rinde

2 Knoblauchzehen

800 g Gemüse, z.B. Pastinaken,
Sellerie mit Grün,
Petersilienwurzeln, Karotten

1 grosse Zwiebel

1 EL Olivenöl

200 g getrocknete Marroni, aus
dem Delikatessgeschäft

1.5 l Gemüsebouillon

2 Lorbeerblätter

2 Nelken

4 Thymianzweige

Salz

Pfeffer

ZUBEREITUNG

Vom Parmesan die Rinde abschneiden, beiseitestellen.

Knoblauch in Scheiben, Gemüse in kleine Stücke schneiden.

Etwas Selleriegrün beiseite stellen.

Zwiebel ohne zu schälen halbieren. Zwiebel ohne Fett in einer Pfanne auf der Schnittfläche braun-schwarz rösten.

Öl, Gemüse und Knoblauch begeben, kurz mitrösten.

Marroni und Parmesanrinde begeben und mit Bouillon ablöschen. Lorbeerblätter, Nelken und Thymian begeben.

Bei kleiner Hitze ca. 45 Minuten köcheln lassen, bis die Marroni gar sind. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Restlichen Parmesan darüberreiben und mit Selleriekraut servieren.

INFORMATIONEN ZUM NÄHRWERT

Pro Portion ca.

Kalorien: 370 kcal, Eiweiss: 13 g, Fett: 13 g,

Kohlenhydrate: 50 g