



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW05 | 2021

Sellerie-Suppe mit Ingwer und Kurkuma

4 Portionen

Zutaten

- 1 kleiner oder halber Knollensellerie
- 1 mittelgroße Möhre
- 1 EL Ingwer, frisch gerieben
- 1 TL Kurkuma, frisch gerieben
- 3 Lauchzwiebeln
- 1 kleiner Fenchel
- 65g Cashewkerne
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Gemüsebrühe
- 1 L Wasser
- 1 EL Zitronensaft
- ½ TL Meersalz
- Pfeffer

Zubereitung

Knollensellerie, Möhre, Lauchzwiebeln und Fenchel putzen und in kleine Stücke schneiden. Ingwer und Kurkuma schälen und fein reiben (ggf. Handschuhe tragen).

Das Öl in einem Topf erhitzen und das Gemüse andünsten, anschließend mit der Brühe aufgießen und bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten weich garen.

Währenddessen die Cashewkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett leicht anrösten, anschließend zum Gemüse geben und min. 5 Minuten mitkochen, damit sie weich werden.

Alles zusammen mit einem Stabmixer pürieren. Zum Schluss Salz und Pfeffer hinzugeben und mit Zitronensaft abschmecken.

Wer mag, serviert die Suppe mit geröstetem Sesam.