

**Moin,**

es gibt uns noch, die Gruppe Kochseminar und wir haben uns gedacht euch einmal im Monat ein Rezept als Anregung vorzustellen, damit ihr dies als Abwechslung zum ständigen Online-Schulalltag zubereiten könnt ...

**... dann lasst uns mal in den Topf schauen, was wir heute kochen ...**



Unser Vorschlag: eine Apfel - Sellerie - Suppe

Eure Einkaufsliste für 4 Portionen:

- 500 g Knollensellerie (1 mittelgroße Knolle)
- 300 g Äpfel (ideal Boskop)
- 100 g Zwiebeln
- einige EL Olivenöl oder 25 g Butter/Alsan
- 1 L Gemüsebrühe, ersatzweise Wasser
- 200 ml Sahne/Schmand/Soya Cuisine
- (2 EL Wein, weiß – Eltern fragen ...!)
- Zucker, Salz und Pfeffer
- Basilikum/Petersilie, zur Dekoration
- 4 Scheiben Roggenbrot
- Etwas geriebener Käse/Käseersatz für Veganer





Hier einige Tipps für die Zubereitung:

- Knollensellerie schälen und würfeln; Äpfel schälen, vierteln, entkernen und grob würfeln; geschälte Zwiebel ebenfalls würfeln.
- Alles zusammen in Olivenöl/Butter bei mittlerer Hitze in einem Topf anschwitzen. Brühe dazu gießen und aufkochen.
- Bei mittlerer Hitze 30 Min. sanft kochen.
- Am Ende der Garzeit die Suppe fein pürieren.
- Sahne – oder Ersatz (und Wein) dazugeben, kurz aufkochen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- Mit Basilikum/Petersilie dekorieren.



Tipp: Dazu getoastete Brotscheiben aus der Pfanne.

- Pfanne ohne Fett erhitzen, dann die diagonal geteilten Brotscheiben hineinlegen und anrösten – mit ein wenig Olivenöl beträufeln oder die Brotscheiben vorher mit Butter/Alsan bestreichen
- Brotscheiben umdrehen, mit geriebenem Käse bestreuen und so lange rösten, bis der Käse schmilzt

... und zum guten Schluss ...

dieses Rezept kann auch von Vegetariern und Veganern zubereitet und gegessen werden, erkennbar an den Hinweisen bei den Zutaten.

Jetzt die Suppe auf tiefe Teller verteilen, mit zwei Brothälften belegen und mit Basilikum/Petersilie dekorieren, vergesst nicht Löffel und Serviette – guten Appetit!



Zubereitungszeit: Arbeitszeit ca. 20 Min.

Koch-/Backzeit ca. 30 Min. Gesamt: ca. 50 Min.