

Maronencremesuppe



Zutaten für 2 Portionen

- ½ Porreestange
- ½ Stangensellerie
- 1 Möhre
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 20 g Ghee
- 200 g verzehrfertige Maronen
- 1 Liter Wasser
- 70 ml Sahne
- 1 Prise Muskat
- Steinsalz, Pfeffer

Zubereitung

Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken, Porree und Sellerie in feine Ringe schneiden. Möhre schälen und in Stücke schneiden.

In einem Topf Ghee erhitzen und das vorbereitete Gemüse bei starker Hitze fünf Minuten anbraten und mit einem Liter Wasser aufgießen.

Die Maronen grob stückeln, dem Gemüse hinzufügen und bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss die Suppe pürieren bis sie schön sämig ist. Sahne hinzugeben und mit Gewürzen abschmecken.

Rezeptvariation

Die Maronen könnten nach Belieben durch rote Linsen ersetzt werden.

gesund & aktiv informiert: Maronen

Maronen sind im Vergleich zu anderen Nüssen- und Samenfrüchten fettarm. In rohem Zustand sind sie allerdings ungenießbar.