

Herbstsuppe mit Sellerie-Chips

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

ergibt ca. 1 Liter

200 g Rüebli, in Scheiben
200 g Pfälzer Rüebli,
in Scheiben
200 g Zwiebeln, grob gehackt
1 Teelöffel Öl

8 dl Wasser
1½ Teelöffel Salz

1 Esslöffel Crème fraîche
½ Teelöffel Kreuzkümmel
wenig weisser Pfeffer

Rüebli und Zwiebeln im warmen Öl andämpfen. Wasser dazugießen, aufkochen, salzen. Hitze reduzieren, Gemüse zugedeckt ca. 30 Min. weich köcheln. In der Zwischenzeit die Sellerie-Chips zubereiten. Einige Rüebli-scheiben für die Garnitur beiseite stellen, restliches Gemüse mit der Flüssigkeit fein pürieren. Crème fraîche darunter rühren, Suppe würzen, nochmals heiss werden lassen, anrichten, garnieren, Sellerie-Chips dazu servieren.

Sellerie-Chips

1 grosser Sellerie

Öl zum Frittieren (ca. 1 dl)

¼ Teelöffel Salz

Sellerie schälen, in möglichst grosse dünne Scheiben hobeln, mit Haushaltspapier trockentupfen. Portionenweise in einer Bratpfanne im heissen Öl frittieren (siehe kleines Bild), bis sie knusprig sind, herausnehmen, auf Haushaltspapier abtropfen. Sellerie-Chips im auf 60 Grad vorgeheizten Ofen (Türe spaltbreit geöffnet) warm stellen. Chips erst kurz vor dem Servieren salzen.



Lässt sich vorbereiten: Suppe ohne Crème fraîche ca. 1 Tag im Voraus zubereiten. Sellerie-Chips ca. 1 Stunde im Voraus zubereiten.

Pro Person, ohne Chips: 3 g Fett, 2 g Eiweiss, 7 g Kohlenhydrate, 254 kJ (61 kcal)

Pro Person, mit Chips: 28 g Fett, 2 g Eiweiss, 8 g Kohlenhydrate, 1207 kJ (288 kcal)

aldente



Chips z. B. in einer Kuhn-Rikon-Bratpfanne im heissen Öl frittieren.