



Selleriesuppe

Staudensellerie kommt oft nur als Suppengrün in Haus, dabei lässt sich auf Basis der Knolle eine wunderbar leckere Suppe zubereiten. Für eine cremige Konsistenz und kleinen Geschmackskick sorgt etwas Kokosmilch. Knusprige Garnelen mit Sesam sind das i-Tüpfelchen bei unserem Low-Carb-Gericht. Alternativ kann etwas Curry-Tofu gereicht werden.

Zubereitungszeit: 40 min

Zutaten (für 4 Portionen)

- 1 mittelgroßer Knollensellerie
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 l Gemüsebrühe
- 12 Garnelen (alternativ Curry-Tofu)
- 1 Eigelb (für Garnelen)
- 3–4 TL Sesam
- 150 ml Kokosmilch
- 1 Stange Staudensellerie
- etwas Selleriegrün
- 2 TL Kokosöl
- Salz & Pfeffer
- etwas Muskat

1 Das Gemüse schälen bzw. pellen und in kleine Stücke schneiden. 1 TL Kokosöl in einen Topf geben und das Gemüse kurz darin anschwitzen. Das Ganze mit der Brühe ablöschen und etwa 20–30 Minuten köcheln lassen.

2 In der Zwischenzeit die Garnelen waschen, Schale und Darm entfernen und das Ei verquirlen. Die Garnelen mit Ei bestreichen und im Sesam wenden. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und die Garnelen von beiden Seiten anbraten, bis sie rosa sind.

3 Sobald der Sellerie weich ist, die Suppe pürieren, Kokosmilch einrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

4 Den Staudensellerie zusammen mit dem Selleriegrün sehr fein würfeln und mit den Garnelen als Topping auf die Suppe geben.

Tipp: Für eine vegetarische bzw. vegane Variante kann einfach etwas gebratenen Curry-Tofu dazu gereicht werden.

Guten Appetit!