

Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
550 kcal

KOHLLENHYDRATE
79,7 g

FETT
20,4 g

EIWEISS
9,4 g

BALLASTSTOFFE
13,1 g

Maronensuppe mit Zimtcroustons

Zubereitung (30 Min.)

1. Schalotte schälen und fein würfeln. Kartoffeln schälen und vierteln.
2. Schalottenwürfel in 1 EL Olivenöl für 2-3 Minuten in einem Topf anbraten. Kartoffeln und Maronen dazu geben, kurz braten und dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Mandel-Kochcreme dazu geben und alles ca. 20 Minuten bei mittlerer Temperatur mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Gelegentlich umrühren.
3. Vollkorntoast mit einem Stern-Ausstecher oder einem beliebigen Ausstecher ausstechen. 1 TL Butter in einer Pfanne schmelzen und 1/4 TL Zimt einrühren. Toaststerne und Randstücke in der Zimtbutter braten, bis er goldbraun ist.
4. Suppe pürieren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Suppe in eine Schüssel füllen und mit Zimtcroustons garnieren. Nach Belieben noch mit frischer Petersilie garnieren.

Zutaten

1 Schalotte (ca. 20 g)
150 g Kartoffeln
1 EL Olivenöl
100 g Maronen, geschält und vorgegart
100 ml Gemüsebrühe
100 g Mandel-Kochcreme
1 Scheibe Vollkorntoast
1 TL Butter
Petersilie, frisch, nach Belieben
Muskat
1/4 TL Zimt
Salz
Pfeffer