

Rezept

Maronensuppe



© Katrin Winner/bio verlag

Info

🕒 30 Min. Gesamtzeit	📏 mittel	🔥 560 kcal Kilokalorien	7 g Eiweiß	30 g Fett	68 g Kohlenhydrate
-------------------------	----------	----------------------------	---------------	--------------	-----------------------

Zutaten für **4** Portionen

1 Zwiebel hell	1 Orange Saft und Abrieb
3 EL Butter vegan	Salz
350 g Maronen geschält, vorgegart	Pfeffer
50 ml Weißwein nach Belieben (z.B. Chardonnay oder Riesling), vegan	3 Scheiben Schwarzbrot
600 ml Gemüsebrühe	3 EL Kräuteröl (mit Öl pürierte Kräuter, z.B. Petersilie, Dill, Kerbel)
200 ml Sojasahne	

Zubereitung

1. Zwiebel fein würfeln. 2 EL Butter schmelzen. Zwiebeln darin glasig dünsten.
2. Ca. 7 Maronen beiseite legen. Restliche Maronen zur Zwiebel geben, 3 Minuten dünsten.
3. Weißwein zugeben und verdampfen lassen.
4. Gemüsebrühe und Sojasahne zugeben, 15 Minuten köcheln. Orangensaft und -schale zugeben. Salzen und pfeffern. Fein pürieren. Bei Bedarf etwas Gemüsebrühe nachgießen.
5. Brot grob würfeln. Restliche Butter in einer Pfanne schmelzen. Brot und zurückgelegte Maronen darin goldbraun braten.
6. Suppe mit Croûtons, Maronen und Kräuteröl garniert servieren.