

Sellerie – Birnensuppe mit Parmesanchips

Wärmt die Mitte und stärkt die Abwehrkräfte

Vegetarisch, laktosefrei, glutenfrei,

Zutaten *(für 5 Personen)*

- 1 halbe große oder eine kleine Knollensellerie (ca 400 g), (Erde)
- 3 Stangen Stangensellerie (Erde)
- 3-4 EL Pflanzenöl (Oliven- oder Rapsöl) (Erde)
- 1 Zwiebel (Metall), 1 cm Stück Ingwer (Metall)
- 1-2 Karotten (Erde)
- 1 große Birne (z.B. Abate Fetel) , (Erde)
- 200ml Kokosmilch (Erde)
- 1 Liter Gemüsebouillon (Wasser)
- Gewürzmischung: jeweils ein halber Teelöffel: Kreuzkümmel (Metall), Koriander (Metall), Kardamom (Metall) , Fenchel (Erde) als Körner im Mörser fein zerrieben
- Messerspitze Nelkenpulver (Metall) , geriebene Zitronenschale (Feuer)
- Zitronensaft (Holz) , Salz (Wasser), Pfeffer (Metall)
- 80 g Parmesan (Wasser), 1 EL Maismehl (Erde)

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und kleinwürfelig schneiden
2. Ingwer schälen und klein hacken oder reiben
3. Knollensellerie schälen und in 1-2 cm große Würfel schneiden
4. Stangensellerie waschen, einen Teil der Blätter für die Suppengarnitur klein hacken. Die Stangen in ca 1cm dicke Ringe schneiden
5. Karotten schälen und in 1cm dicke Ringe schneiden
6. Gewürze für Gewürzmischung im Mörser fein zerreiben
7. Zwiebel in 2 EL Olivenöl goldgelb anrösten, Gemüse hinzufügen, 2 Minuten anbraten
8. Gewürzmischung, Ingwer, Zitronenschale, Nelkenpulver hinzufügen, 2 Minuten mitbraten
9. Mit Gemüsebouillon aufgießen und zugedeckt 20 Minuten köcheln
10. In der Zwischenzeit das Rohr auf 200° C aufheizen
11. Parmesan fein reiben, mit Maismehl vermischen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen, mit Öl einpinseln und Parmesan flächig aufstreuen, ca. 15 Minuten goldbraun backen
12. Birne schälen, Kerngehäuse entfernen, und würfelig schneiden. Nach 20 Minuten zur Suppe geben und mit Kokosmilch aufgießen, noch ca. 10 Minuten weiterköcheln lassen
13. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft würzen und mit dem Pürierstab zerkleinern.
14. Mit Parmesanchips als Einlage servieren, mit Selleriegrün garnieren

