



Praxis für Ernährung und Gesundheit

Beratung | Therapie

## Champignoncremesuppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Schalotten
- 2 Frühlingszwiebeln
- 500 g braune Champignons
- 3 Kartoffeln
- 2 EL Albaöl Raps
- 750 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kaffeesahne
- Salz, Pfeffer
- frische Petersilie

## Zubereitung

1. Schalotten abziehen und grob hacken. Die Frühlingszwiebeln abwaschen und in Ringe schneiden. Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Kartoffel schälen und würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Champignons, Kartoffeln und Frühlingszwiebeln darin andünsten und anschließend mit der Brühe ablöschen. Zehn Minuten köcheln lassen.
3. Nach dieser Zeit mit einer Schaumkelle ein wenig von den Champignons abschöpfen und beiseite stellen. Den Rest der Suppe mit einem Stabmixer pürieren. Kaffeesahne zugießen und unter stetigem Rühren aufkochen lassen.
4. Das Ganze anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit frisch gehackter Petersilie und den restlichen Champignons garnieren.