



Suppe

Champignon-Creme-Suppe

10/2022 | Bildhinweis: Shutterstock

ZUBEREITUNG



Die Champignons leicht abputzen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch jeweils schälen und ebenfalls kleinschneiden.

In einer mit Öl erhitzten Pfanne die Zwiebeln und den Knoblauch leicht andünsten. Anschließend die Pilze hinzugeben und alles für etwa fünf Minuten lang anbraten. Währenddessen mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Gemüsebrühe in die Pfanne gießen und nochmal fünf Minuten köcheln lassen. Im Anschluss wird alles mit einem Pürierstab püriert.

Den Frischkäse hinzugeben und mit der Suppe verrühren bis eine gleichmäßige Konsistenz entsteht. Zum Schluss mit Muskat abschmecken und mit Petersilie garnieren.

ZUTATEN



- 350 g Champignons
- 125 g Ziegenfrischkäse
- 200 ml Gemüsebrühe
- ½ Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 Stängel Petersilie
- 1 Prise Muskatnuss
- Salz, Pfeffer

Rezeptvariation

Die Art der Pilze können je nach Belieben gewählt werden.

gesund + aktiv informiert

Champignons gehören zu den wenigen Pilzen, die auch roh verspeist werden dürfen. Daher sind sie in der "kalten Küche" auch immer öfter zu finden.