

Sellerie-Apfel-Schaumsuppe mit Schlägler Bio Roggen-Ingwer Stangerl

Zutaten: 4 Personen
2EL Öl
1 Apfel geschält und entkernt
1 kleiner Sellerie geschält
1 Zwiebel
0,5l Gemüsefond oder Wasser
0,25l Obers
1-2 EL Zucker
1cl Apfelessig
Muskatnuss gemahlen



Zubereitung:

Zwiebel fein schneiden und in Öl leicht anschwitzen. Apfel und Sellerie in Würfel geschnitten dazugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Suppe aufgießen und ca. 10 min köcheln. Mit Stabmixer pürieren, Obers begeben und mit Zucker, Salz, Muskat und Apfelessig abschmecken. Suppe schaumig mixen. Portionieren

Bio Roggen- Ingwer Stangerl:

100g Schlägler Bio Roggen
3EL Öl
0,1l lauwarmes Wasser
Salz, Ingwer frisch oder Pulver
6g Germ

Zutaten vermengen und solange kneten bis der Teig geschmeidig aber nicht klebrig ist. Nach Bedarf Wasser oder Mehl zugeben bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Teig ca. 0,5 cm dick ausrollen und Stangerl ausschneiden. Bei 160 Grad ca. 20 Minuten backen.