

Sauerkraut-Süppchen mit Apfel-Nuss-Quark-Creme

Für die Suppe:

100 g Petersilienwurzel	100 g Lauch	0,5 Fenchelknolle
1 Knoblauchzehe	1 Zwiebel	3 EL Olivenöl
200 ml Weißwein	3 Prisen Salz	300 ml Gemüsefond
150 g Sauerkraut	100 ml Apfelsaft	100 ml Haferdrink
1 Apfel		

Für die Quarkcreme:

100 g Magerquark	1 EL Pflanzenöl	1 TL 1
Prise Salz	2 getrocknete Apfelringe	1 Apfel
6 Walnusskernhälften	3 Zweige glatte Petersilie	Pfeffer
2 Scheiben Pumpernickel		

Petersilienwurzel, Lauch und Fenchel putzen bzw. schälen, waschen und in feine Würfel schneiden. Knoblauch und Zwiebel abziehen und fein würfeln.

Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen, das vorbereitete Gemüse darin etwa 3 Minuten hell andünsten.

Gemüse mit Weißwein ablöschen und salzen. Mit dem Gemüsefond auffüllen und etwa 15 Minuten zugedeckt sacht köcheln lassen.

Inzwischen für die Quarkcreme Quark, Öl, Honig und etwas Salz glatt verrühren.

Getrocknete Apfelringe in feine Würfel schneiden. Apfel waschen, ggf. schälen, entkernen und reiben. Getrocknete Apfelstückchen und geriebenen Apfel unter die Quarkcreme rühren.

Von den Walnüssen 2 Hälften fein hacken und zugeben.

Petersilie abbrausen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein schneiden. Petersilie unter die Quarkcreme rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Sauerkraut, Apfelsaft und Haferdrink zum Gemüsefond geben, kurz erhitzen und alles kräftig mixen.

Apfel waschen, trockenreiben, halbieren und entkernen. Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden. Zum Servieren die Pumpernickelscheiben halbieren, Quarkcreme darauf anrichten. Mit den übrigen Walnüssen garnieren.

Suppe und Apfelwürfel in vorgewärmten tiefen Tellern anrichten. Pumpernickel dazu reichen.

Tipp:

Als Einlage für die Suppe eignen sich auch getrocknete, gewürfelte Apfelringe.

Andreas Schweiger am 05. Dezember 2022