

Cremige Winterwärmersuppe

Mit etwas Verspätung hält der Winter Einzug, dafür umso stärker. Genau das richtige Suppenwetter.

Wenn Du noch in der Phase der Auslassdiät bist, ist dieses Rezept wohl eher nix. Es enthält Weißwein. Mittlerweile gibt es aber histaminzertifizierten Wein.

Womöglich verträgst Du Weißwein aber ohnehin in Maßen. Hier geht trockener Weißwein wie Gelber Muskateller oder Sauvignon Blanc ganz gut. Diese Sorten haben eine fruchtige Note und passen daher prima zu vielen Gerichten. Sauvignon Blanc habe ich für dieses Rezept verwendet. Der etwas saure Wein ergänzt die cremig-bodenständige Note des enthaltenen Wurzelgemüses, wie ich finde, ganz hervorragend.

Außerdem solltest Du vorher testen, ob Du Sellerie verträgst.

Selleriecremesuppe



Zubereitungszeit:

ca. 1 h

Schwierigkeit:

normal

Zutaten für 3–4 Personen:

- 2–3 Kartoffeln
- 1 Pck. Suppengrün
- 1/2 Stangensellerie

- 2 cm dickes Stück Ingwer
- 1 kl. rote Zwiebel
- 3 Zehen Knoblauch
- 2 EL Butter
- ca. 600 ml Brühe (Fleisch- oder Gemüse)
- 1 Becher Sahne/Schlagobers
- 1 Scheibe junger Käse, z. B. Gouda
- 100 ml Weißwein, z. B. Sauvignon Blanc
- 1 Msp. Kardamom
- 1/2 Chilischote oder ein paar [Chilifäden*](#)
- Salz & Pfeffer
- Schwarzkümmel und frische Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

Butter in einer Pfanne erhitzen.

Zwiebel, Knoblauch & Ingwer schälen. Grob würfeln und in der Butter glasig anschwitzen.

Mit Weißwein ablöschen und Brühe aufgießen.

Geschälte und gewürfelte Kartoffeln sowie Suppengrün hinzugeben. 10 Minuten köcheln lassen.

Sellerie waschen und in grobe Scheiben schneiden. Hinzugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen.

Pürieren. Sahne/Schlagobers hinzugeben. Käsescheibe zerreißen

und in der Suppe schmelzen lassen.

Mit Kardamom, gehacktem Chili oder, wer es milder mag, nimmt stattdessen Chilifäden, Salz und Pfeffer abschmecken und auf kleiner Flamme (Gas) oder bei Restwärme (Elektro) noch etwas ziehen lassen.

Mit frischer Petersilie und Schwarzkümmel servieren.

(c) Histamin-Pirat