

Apfel-Möhren-Suppe

10g Butter, 1/2TL mildes Currypulver
500g Möhren in Scheiben schneiden
300g Äpfel z.B. Gravensteiner, in Stücke schneiden
400ml Gemüsebrühe, Zucker
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Die Butter in einer Pfanne bei mittlerer Hitze zerlassen. Das Currypulver darin unter Rühren 1-2 Minuten anrösten bis es duftet. Möhren- u. Apfelstücke zugeben, kurz mitdünsten.
Die Gemüsebrühe zugießen, aufkochen lassen und 15 Minuten köcheln lassen. Dann pürieren und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Fenchel mit Apfel

300g Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden, 1EL Öl,
3 Fenchelknollen, 200g Möhren, 2 Stangen Staudensellerie, 400g Kartoffeln,
1 großer Apfel z.B. Gravensteiner in Würfel schneiden,
200g Porree in Ringe schneiden, 1l Gemüsebrühe,
Salz und Pfeffer aus der Mühle

Das Fleisch portionsweise im heißen Öl anbraten. Gemüse und Apfelstücke zufügen, weitere 3 bis 4 Minuten unter Rühren braten. Die Brühe zugießen und bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten gar kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rezept / September 2014

