

Champignoncremesuppe

Cremiger Suppengenuss mit herrlich aromatischer Note!

**glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, fruktosearm und milchfrei
siehe Tipp am Rezeptende, eifrei**



Für 4 Personen

500g Champignons, frisch

1 Zwiebel, gehackt

30g Butterschmalz

1 EL Speisestärke

1 L Brühe

Salz

Pfeffer

100g Sahne (ggf. laktosefrei)

100g Milch (ggf. laktosefrei)

Petersilie, gehackt

1. Die Champignons putzen und fein-blättrig aufschneiden oder hobeln.
2. Das Butterschmalz in einem Kochtopf erhitzen und die Zwiebelwürfel darin andünsten, Champignons zugeben und 5 Minuten mitdünsten. Anschließend mit Speisestärke bestäuben und durchrösten.
3. Die Brühe unter rühren langsam aufgießen und 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Sahne und Milch einrühren, dann nicht mehr kochen lassen. Mit Petersilie bestreuen.

Fruktosearm – Tipp: Anstatt der Zwiebel eine Schalotte verwenden. Bei der Brühe beachten, dass keine Zuckerbestandteile enthalten sind.

Milchfrei – Tipp: Butterschmalz durch Speiseöl ersetzen. Kochsahne auf Mandelbasis (z.B. Mandel Cuisine von EcoMil) anstatt Sahne verwenden. Cashewdrink anstatt Milch einsetzen.

