

Maroniremesuppe Parmesan-Croutons

mit

Die herrliche Cremesuppe mit dem besonderen Aroma! Die unwiderstehlichen Parmesan-Croutons schmecken auch köstlich zu Salat!

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



Für 8 Personen

Für die Suppe:

2 EL Butter (ggf. laktosefrei)
600g Maronen, vorgekocht*
200g Kartoffeln, klein gewürfelt
2 Zwiebeln, klein gehackt
1 L Rinderbrühe, ersatzweise Gemüsebrühe
200ml Weißwein
300ml Sahne (ggf. laktosefrei)
Salz
weißer Pfeffer
je zwei Prisen Muskat und Zimt

Für die Parmesancroutons:

150g glutenfreies Weißbrot oder Brötchen
3 EL Speiseöl
45g Parmesan, gerieben
1 TL Thymian, frisch

Salz
Pfeffer

Außerdem:

Schnittlauchröllchen

1. Für die Parmesancroutons Weißbrot oder Brötchen in kleine Würfel schneiden, etwa 1 x 1cm. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut mischen. Die Masse auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Umluft etwa 16 – 20 Minuten goldbraun rösten, dabei 1 – 2 mal wenden. Beiseitestellen.

2. Für die Maronicremesuppe Butter in einem Topf erhitzen. Maronen, Kartoffeln und Zwiebeln zugeben und anschwitzen. Mit Brühe und Weißwein ablöschen und die Suppe bei niedriger Temperatur 12 – 15 Minuten köcheln lassen. Anschließend pürieren.

3. Sahne und alle Gewürze zugeben und unterrühren. Die Suppe servieren und Parmesancroutons und Schnittlauchröllchen dazu reichen.

*Vorgekochte Maronen sind im Reformhaus, Bioladen, in größeren Supermärkten oder online erhältlich.

Milchfrei – Tipp: Für die Suppe vegane Margarine anstatt Butter verwenden. Sahne durch Mandel Cuisine ersetzen. Für die Croutons Parmesan durch eine vegane Käsealternative tauschen und nur einen Esslöffel Speiseöl verwenden.

Fruktosearm – Tipp: Zwiebeln durch Schalotten ersetzen. Einen fruktosearmen Weißwein einsetzen.

