



# Petersilienwurzel-Sellerie Süppchen mit Kresse

---

## Zutaten für zwei Portionen

- 2 EL Pflanzenöl zum Anbraten
- 180-200 g Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehe
- 250 g Petersilienwurzeln
- 200 g Knollensellerie
- 1 EL Agavendicksaft
- 200-250 ml Soja Cuisine
- 750 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Hefeflocken
- 3 Lorbeerblätter
- Etwas Salz & weißer Pfeffer
- Muskatnuss frisch aufgerieben
- Etwas frische Kresse
- Ein TL schwarze Sesamkörner zur Deko
- Für den Geschmack: ein kleiner Schuss Sherry (nur wer möchte)

Außerdem: Ein nussiges Öl zum Beträufeln der Suppe - zum Beispiel Haselnuss- oder Walnussöl oder einfach etwas gesundes Leinöl.

---

## Zubereitung (ca. 30 Minuten)

1. Zwiebeln und Knoblauchzehe abziehen und würfeln. Selleriestück entrinden und grob zerkleinern. Petersilienwurzeln gut waschen und ohne sie zu schälen ebenfalls in kleine Stücke schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig dünsten. Petersilienwurzel- und Selleriestücke dazu geben und etwa 3-4 Minuten anbraten. Zutaten mit 1 EL Agavendicksaft karamellisieren lassen und mit einem halben Liter Gemüsebrühe aufgießen. 3 Lorbeerblätter hinzu geben und die Suppe bei leicht gekipptem Deckel auf mittlerer Hitze etwa 15-18 Minuten köcheln lassen.
3. Lorbeerblätter entfernen, die restliche Brühe aufgießen, die Suppe mit einem Schneidstab fein pürieren und nochmals kurz aufkochen lassen. Suppe mit Soja Cuisine aufgießen und mit einem Schneebesen zwei EL Hefeflocken in die Suppe einrühren. Suppe mit Salz, weißem Pfeffer und frisch aufgeriebener Muskatnuss würzen und abschmecken. Wer mag gibt noch einen kleinen Schuss Sherry dazu.
4. Die Suppe heiß auf Suppenschalen verteilen. Ein paar Tropfen wertvolles, aromatisches Öl auf die Suppe träufeln und diese mit frischer Kresse und schwarzen Sesamkörnern garnieren. Die Kresse bildet einen wunderbar frischen Kontrast zu den erdig-würzigen Aromen von Knolle & Wurzeln.