



Liebe KundInnen,

Von uns selber sind zurzeit: Kopfsalate, Schnittsalat, Fenchel, Kohlrabi, Kräuter, Mangold, Sellerie, Bohnen, Tomaten, Paprika, Auberginen, Rote Rüben, Himbeeren, Zwiebelbund, Gemüsezwiebel, Zucchini, Rettich, Grün – und Schwarzkohl, Broccoli, Kürbisse, Physalis

Diese Woche empfehlen wir

## Selleriesuppe

---

### **Zutaten (für 4 Personen):**

2 Selleriewurzeln, 2 Knoblauchzehen, 2 Zwiebeln, 4 EL Schmalz, 400 ml Kokosmilch, 200 ml Brühe, Prise Vanille gemahlen, Prise Muskat gerieben, Salz

### **Zubereitung:**

Sellerie schälen und grob hacken, die Zwiebel und den Knoblauch ebenfalls.

---

Das Fett in einem Topf schmelzen lassen und das Gemüse darin anschwitzen, bis es ein wenig Farbe annimmt, schon jetzt salzen.

---

Anschließend das Ganze mit der Kokosmilch und der Brühe ablöschen und weichkochen lassen.

---

Die Suppe zuletzt mit einem Stabmixer pürieren und mit den Gewürzen abschmecken, fertig.

---

Dazu passen zum Beispiel Kartoffelpuffer.

Auch toll gekühlt für heiße oder warme Tage oder perfekt als Vorspeise für ein feines Menü.

Einen guten Appetit und eine schöne Woche wünscht das avantiandi - Team!