

Rezept der Woche: Selleriecremesüppchen mit Mettbällchen

Solch ein heißes Gemüsecremesüppchen ist wahres Seelenfutter an nasskalten Tagen. Jeder kennt den Effekt, dass einem ganz schnell warm wird, wenn man die feine Flüssigkeit vom Löffel schlürft. Dieses Mal geht es um eine solche Suppe aus Sellerie. Nach demselben Prinzip kannst du aber aus fast jedem Gemüse ein Cremesüppchen zaubern. Was du unbedingt brauchst: einen leistungstarken Stabmixer (auch "Pürrier-" oder "Zauberstab" genannt) oder einen ausreichend großen kräftigen Standmixer. Damit wird es ganz einfach. Falls du fleischfrei lebst, lässt du die Mettbällchen natürlich weg, aber an den Croutons solltest du nicht sparen.

Die Zutaten (für 2 Portionen als Hauptgericht):

350 g Knollensellerie
150 g halbfest kochende Kartoffeln
1 große Zwiebel
1 Bund glatte Petersilie
500 ml Gemüsebrühe
200 ml Milch
100 ml Schlagsahne
150 g Schweinemett
Butter, Salz, Pfeffer, Zucker, Muskatnuss, Cayennepfeffer, Kräutersalz
2 Scheiben Toast

Die Zubereitung:

Du schälst den Sellerie und die Kartoffeln und zerlegst sie in mittelgroße Würfel. Auch die Zwiebel wird gepellt und gewürfelt. Dazu kommen die klein gehackten Petersilienstiele. Lass das ganze Gemüse in nicht zu wenig Butter gut anschwitzen. Lösch zuerst mit der Brühe ab und gib dann die Milch dazu. Gut durchrühren und mit halbgeschlossenem Deckel knapp 20 Minuten auf milder Hitze kochen. Dann kommt gut die Hälfte der fein gehackten Petersilie hinein. Gib die Sahne dazu und pürier die Suppe mit dem Stab- oder Standmixer schön glatt. Schon jetzt wird abgeschmeckt: mit wenig Salz, wenig schwarzem Pfeffer, einer Prise Zucker, ein bisschen geriebener Muskatnuss und einem Hauch Cayenne.

Wenn du Mettbällchen haben willst, musst du schon beim Kauf darauf achten, dass es sich um gewürztes Schweinemett handelt. Kriegst du schieres Mett, musst du selbst Salz und Pfeffer und evtl. ein bisschen gehackte Petersilie und einige winzig kleine Zwiebelwürfel einarbeiten. Dreh aus dem Mett Kugeln, die kaum größer als eine Daumenspitze sein sollten. Gib die Mettbällchen in die Cremesuppe und lass beides auf kleiner Flamme rund 10 Minuten vor sich hin köcheln.

Röste die Toastscheiben im Toaster und schneide sie dann in Würfel. Lass einen halben Esslöffel Butter in einer Pfanne schmelzen. Wenn sie schäumt, wirfst du die Croutons hinein

und brätst sie bei ständiger Bewegung rundum kräftig an. Würz die Brotwürfel mit ein bisschen Kräutersalz. Croutons und die restliche Petersilie stellst du zur Selbstbedienung auf den Tisch.

Nach demselben Schema funktionieren Cremesüppchen aus Möhren, Blumenkohl, Brokkoli, Kohlrabi und Erbsen - nur die Würze muss je nach Gemüse variiert werden.