

# GUTEN APPETIT!



## Walnuss-Curry-Süppchen

VORSPEISE

### ZUTATEN (4 PORTIONEN):

100 g	Walnüsse	3 EL	Rapsöl mit Buttergeschmack
1 kleine	Zwiebel	100 ml	Weißwein, trocken
100 g	Knollensellerie	300 ml	Gemüsebrühe, bio instant
160 g	Kartoffeln	100 ml	Milch, 1,5% Fett
250 g	Möhre	2 EL	Zitronensaft
1	Knoblauchzehe	½ TL	Currypulver, mild
1 dünne	Porreestange, weißer Teil, ca.100 g	½ Bund	Petersilie

### ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MINUTEN

Die Walnüsse hacken und ohne Fett leicht anrösten. Zwei Esslöffel davon für die Dekoration bei Seite stellen. Zwiebel, Knoblauch, Kartoffeln und die Gemüse abspülen, putzen und in Stücke schneiden. Etwas vom Rapsöl in einem breiten Topf erhitzen und die Gemüsemischung darin anschwitzen. Mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Die Walnüsse (ohne Deko-Anteil!) zugeben und alles aufkochen lassen. Bei mittlerer Temperatur etwa 20 Minuten garen. Die Milch dazu geben, nochmals aufkochen und sämig pürieren. Bei Bedarf noch Gemüsebrühe nachgießen. Mit Salz, weißem Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Petersilie abspülen, gut trocken schleudern und grob zerpflücken. Das restliche Rapsöl erhitzen und das Currypulver einrühren. Die Petersilie darin knusprig braten. Die zurückbehaltenen Nüsse unter die Petersilie mischen. Die Suppe bei Bedarf nochmals nachwürzen. Dann portionsweise anrichten und die Curry-Walnüsse darauf verteilen.

► Geeignet für Patienten mit Diabetes mellitus und Hyperlipoproteinämie, individuelle Unverträglichkeiten bitte berücksichtigen.

### NÄHRWERTANGABE PRO PORTION:

Energie 350 (kcal) · 1460 (kJ) · Fett 27,3 g · Kohlenhydrate 14,2 g · Broteinheiten 1 BE · Eiweiß 7,5 g ·  $\beta$ -Carotin 4,9 mg · Vitamin D (Calciferol) 7,5 ng · Gesamte Folsäure 90  $\mu$ g · Ballaststoffe 4,9 g · Cholesterin 1,2 mg · Harnsäure 41,6 mg · Gesättigte Fettsäuren 2,8 g · Einfach ungesättigte Fettsäuren 7,5 g · Eicosatetraen-, Arachidonsäure 500  $\mu$ g · Mehrfach ungesättigte Fettsäuren 15,3 g · n-3 Fettsäuren 3,3 g · n-6 Fettsäuren 12 g

Weitere leckere Rezepte finden Sie unter [www.msd-gesundheit.de](http://www.msd-gesundheit.de)

