



Bewusst genießen..

Sähmige Maronensuppe

Zutaten

30 g Butter	1 Prise Zucker
2 Zwiebeln, fein gehackt	1 Prise Chiliflocken
400 g Maronen, gegart und geschält	1 Prise Muskat
500 ml Gemüsebrühe	Pfeffer
200 ml Sahne	Salz
	Etwas frische Petersilie

Zubereitung

1. Zwiebeln in der Butter glasig dünsten. Maronen grob zerkleinern und ebenfalls kurz anbraten.
2. Brühe und Gewürze und Zucker hinzufügen, etwa 20 min lang köcheln lassen. Sobald die Maronen weich sind, wird die Sahne hinzugegeben.
3. Anschließend die Suppe pürieren und bei Bedarf nachwürzen. Mit etwas gehackter Petersilie servieren.