



## Sellerie-Walnuss-Suppe mit gebratenem Zanderfilet



### Zutaten für 4 Portionen

#### Zutaten:

500 ml Gemüsebrühe  
 200 ml Milch  
 200 ml Sahne  
 400 g Sellerie  
 100 g Walnüsse  
 200 g Zanderfilet  
 100 g Zwiebel(n)  
 nach Belieben Mehl  
 nach Belieben Salz & Pfeffer  
 nach Belieben  
 Sonnenblumenöl



AdHoc Set Pfeffer- & Salzmühle David



Continenta Schneidebrett aus Gummibaum Stirnholz mit Schublade



Le Creuset Pfannenwender



Dick Schälmesser Superior



Rösle Schaumlöffel flach, grob gelocht



GEFU Passiergerät Flotte Lotte multifunktional, inkl. 3 Lochscheiben



Kilner Clip Top Einmachglas, Retro-Design



BK Kochtopf Q-linear Master



Silit Antihaf Pfanne Domus

1

Den Sellerie schälen, in kleine Stücke schneiden und in der Milch weichkochen.

2

Den Sellerie aus der Milch nehmen und durch die Flotte Lotte mit der 1 mm Lochscheibe passieren. Die heiße Milch wieder zu dem Selleriepüree geben. Das heiße Püree in Einmachgläser füllen, diese fest verschließen und für 15 Minuten umgedreht stehen lassen. Das Püree ist im Kühlschrank mehrere Wochen haltbar.

3

Für die Suppe die Zwiebeln fein Würfeln und im Öl anschwitzen. Milch, Sahne und Gemüsebrühe angießen und zum Schluss das Selleriepüree hinzugeben. Alles einmal aufkochen lassen.

4

Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten, mit dem Messer grob zerhacken und mit in die Suppe geben.

5

Den Zander in 4 gleichgroße Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, im Mehl wenden und in der Pfanne von beiden Seiten anbraten.

Wer gleich noch mehr Selleriepüree herstellt, hat eine super Beilage zu kurz gebratenem Fleisch- oder Fischgerichten zur Hand. Dafür das Püree einfach aus dem Einmachglas nehmen und kurz in einem kleinen Topf erwärmen.

Das Wintergemüse Knollensellerie hat von September-März Saison und ist nicht nur gut für Magen und Verdauung, sondern stärkt auch Gehirn und Nerven.