

MARONENSUPPE



# Gemüsereste

DAS SALZ IN DER SUPPE



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung e. V.  
Sektion Niedersachsen

Empfohlen von

**in FORM**

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung  
und mehr Bewegung

in Kooperation mit der DGE

## Maronensuppe MIT SPECKWÜRFELN

 4 PORTIONEN

### ZUTATEN

100 g Zwiebeln,  
*frisch, geschält*  
20 ml Rapsöl  
500 g Esskastanien  
(**Marone**), *vorgegart,*  
*geschält*  
1,3 l Gemüsebrühe  
80 ml Milch (1,5 % Fett)  
Jodsalz mit Fluorid  
Pfeffer, *gemahlen*  
Zimtpulver  
80 g Vollkornbrot  
40 g Schinkenspeck  
10 g Petersilie,  
*frisch oder TK*

### Nährwerte / Portion:

Energie 397 kcal | Eiweiß 9,27 g  
Fett 9,12 g | Ballaststoffe 13,3 g  
Kohlehydrate 20,4 g

### ZUBEREITUNG

- 1 | **Zwiebeln** würfeln. **Öl** in einem Topf erhitzen und die **Zwiebelwürfel** darin anschwitzen.
- 2 | Die vorgegarten **Maronen** dazugeben und kurz mit anschwitzen. Mit **Gemüsebrühe** aufgießen und die **Maronen** weich kochen. Die **Milch** zur Suppe geben und mit dem Pürierstab fein pürieren. Abschmecken mit **Salz, Pfeffer** und einer Messerspitze **Zimt**.
- 3 | **Vollkornbrot** und **Schinkenspeck** in kleine Würfel schneiden und in einer Pfanne zusammen kross anbraten, abkühlen lassen.
- 4 | Mit den **Vollkornbrot-Croutons**, **Speckwürfen** und gehackter **Petersilie** bestreut servieren.

Aus der **JOB & FIT-Rezeptdatenbank**. Weitere Ideen:  
[www.jobundfit.de/rezepte/rezeptdatenbank](http://www.jobundfit.de/rezepte/rezeptdatenbank)  
Weitere geprüfte **IN FORM-Rezepte** unter:  
[www.inform-rezepte.de](http://www.inform-rezepte.de)