



Aus der Heimat der Frische

 40 Minuten

 Einfach

## Maronen-Suppe mit Granatapfel

Edelkastanien-Suppe abgeschmeckt mit exotischen Granatapfelkernen und Thymian.



*So wirds gemacht :*

### Schritt 1

Zwiebeln, Sellerie und Knoblauch schälen, alles grob würfeln. Öl in einem Topf erhitzen. Sellerie, Knoblauch und Zwiebeln darin andünsten. Maronen abtropfen lassen und zufügen. Brühe angießen. Essig zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Ca. 25 Minuten köcheln.

### Schritt 2

Suppe vom Herd nehmen und mit einem Schneidstab fein pürieren. Frühlingsquark, bis auf 2 EL, in die Suppe geben und unterrühren. (Bis hierhin kann alles auch schon am Vortag vorbereitet werden.)

### Schritt 3

Aus der Granatapfelhälfte die Kerne herausklopfen. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Suppe in Schalen anrichten. Je 1/2 EL MILRAM Frühlingsquark als Klecks darauf geben. Mit Thymian und Granatapfelkernen garnieren.

### Schritt 4

Restlichen Frühlingsquark sowie zweite Packung Frühlingsquark auf den Tisch stellen, damit sich jeder nach Belieben noch etwas nehmen kann.

### Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1210/290

Fett (g): 12

Kohlenhydrate (g): 33



## Zutaten

4 Personen

2 Zwiebeln

1/4 Sellerieknolle

1 Knoblauchzehe

2 EL Öl

240 g Maronen

1 l Gemüsebrühe

4 EL Weißweinessig

Salz

Pfeffer

1/2 Granatapfel

3 Stiele Thymian

400 g MILRAM Frühlingsquark

Eiweiß (g): 8