

Pilzcremesuppe mit Walnüssen

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	211 kcal / 875 kJ	Fett:	17,4 g
Eiweiß:	10,4 g		
Kohlenhydrate:	5,5 g		

Zubereitung:

1. Die Pilze putzen und in Stücke schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Pilze und Schalotten darin ca. 5 Minuten unter Rühren anbraten.

2. Die Hühnerbrühe und den Thymian zugeben. Die Hitze reduzieren und 5 Minuten köcheln lassen.

3. Die Walnüsse zusammen mit der Milch in einen Mixer geben und vermischen, bis eine Paste entsteht. Die Milch-Walnussmasse in die Suppe einrühren und noch einmal ca. 5 Minuten unter ständigem Rühren kochen.

4. Mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer servieren.

Zutaten für 4 Portionen :

1 TL	Olivenöl
500 g	frische Pilze (z.B. Champignons, Shitake-Pilze)
80 g	Schalotten, fein gehackt
1/2 l	Hühnerbrühe
1 1/2 TL	frische Thymianblättchen oder 1/2 TL getrockneten Thymian
90 g	kalifornische Walnüsse
100 ml	fettreduzierte Milch
	Pfeffer, frisch gemahlen