



Pilzcremesuppe mit Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

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