

Pilzcremesuppe mit Croûtons

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Champignons
1	Zwiebel
20 g	Butter
20 g	Weizenmehl
500 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Milch
200 g	Schlagsahne
	Salz, Pfeffer
½ TL	Thymian
100 g	Weißbrot oder Baguette
15 g	Butter

Zubereitungszeit: 45 Min.

- Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln.
- Butter in einem Topf erhitzen und die Champignons darin kräftig anbraten. Einige Scheiben für die Garnitur beiseitelegen. Zwiebelwürfel hinzufügen und kurz mitbraten.
- Mehl darüberstäuben und unter Rühren anschwitzen. Gemüsebrühe nach und nach zugießen und alles etwa 10–15 Minuten köcheln lassen.
- Milch und Sahne einrühren. Die Suppe fein pürieren und mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Bei Bedarf etwas Brühe hinzufügen.
- Für die Croûtons das Brot in kleine Würfel schneiden. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin goldbraun und knusprig rösten.
- Die Suppe mit den beiseitegelegten Champignons und den Croûtons anrichten. Nach Belieben mit frischen Kräutern garnieren.

Tipp:

Champignons entwickeln besonders viel Aroma, wenn sie portionsweise bei hoher Hitze angebraten werden. Dabei sollten sie zunächst möglichst wenig bewegt werden, damit sie Farbe bekommen und nicht zu viel Wasser ziehen. Die Croûtons erst kurz vor dem Servieren auf die Suppe geben, damit sie knusprig bleiben.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von ca. 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
80 kcal	5 g	6,8 g	2,5 g	35 mg