

# Selleriecremesuppe mit Hanfdrink

# Selleriecremesuppe mit Hanfdrink

Foto + Rezept von Amanda

## Zutaten:

- 400 g geputzter Knollensellerie in grobe Stücke geschnitten
- 100 g geschälte Kartoffeln in grobe Stücke geschnitten
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 kleine Schalotte
- ca. 600 ml Gemüsesuppe
- 250 ml [Hanfdrink](#)\*
- etwas sehr fein abgeriebene Schale einer Bioorange
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL Bio Knabberhanf mit Kräutersalz

## Zubereitung:

Kartoffeln und Sellerie zusammen mit der Knoblauchzehe und Schalotte in der Gemüsesuppe weich kochen, sehr fein pürieren und den Hanfdrink einrühren.

Je nach gewünschter Konsistenz der Suppe eventuell noch mit etwas heißer Gemüsesuppe strecken.

Mit Orangenschale, Salz und Pfeffer abschmecken. Zum Servieren die Suppe mit salzigem Knabberhanf bestreuen.

## **Amanda sagt...**

... in schmale Streifen geschnittenes, frisches Mangoldgrün eignet sich besonders gut als Dekoration

... eine ideale Ergänzung ist geröstetes Hanfbrot. Dazu pro Person eine Scheibe in der Pfanne fettfrei von beiden Seiten anrösten.

### **\*Hanfdrink selbst herstellen**

150 g geschälte Hanfsamen zusammen mit insgesamt 1,5 Liter abgekochtem Wasser im Mixer pürieren. Anfangs mit wenig Wasser glatt pürieren und dann mit dem restlichen Wasser für mindestens 30 Sekunden auf höchster Stufe pürieren.

Der Drink hält sich gekühlt bis zu einer Woche lang frisch. Vor dem Gebrauch kurz aufschütteln bzw. durchrühren.