



# 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
- $\frac{1}{2}$  l Hühnerbrühe
- 1  $\frac{1}{2}$  TL frische Thymianblättchen oder  $\frac{1}{2}$  TL getrockneten Thymian
- 90 g kalifornische Walnüsse
- 100 ml fettreduzierte Milch
- Pfeffer, frisch gemahlen