

Pastinaken-Äpfel-Suppe mit gebackener Lotuswurzel

VORBEREITEN

80
Min.

ZUBEREITEN

20
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

6 Pastinaken
3 große Äpfel
1 Zwiebel
3 Esslöffel Olivenöl
Salz, Pfeffer
2 Esslöffel weiße Miso-Paste
960 ml Hühnerbrühe
240 ml Milch
1 Lotuswurzel

Besonderes Zubehör
Stabmixer

Süß-säuerlich und nussig-würzig ist ein himmlisches Duett! Kein Wunder also, dass die Kombination aus feinaromatischen Pastinaken und knackigen Äpfeln unwiderstehlich gut schmeckt. Als knuspriges Extra: gebackene Lotuswurzeln.

- 1 -

Backofen auf 200 °C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen.

- 2 -

Pastinaken schälen und in grobe Stücke schneiden. Äpfel schälen, entkernen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.

- 3 -

Pastinaken in eine Schüssel füllen und mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Pastinakenstücke auf dem Backblech verteilen und im heißen Ofen 30-40 Minuten backen, nach der Hälfte der Zeit wenden. Beiseitestellen.

- 4 -

Backofen auf 160 °C herunterschalten.

- 5 -

Lotuswurzel schälen, in dünne Scheiben schneiden und mit 1 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen. Scheiben auf dem Backblech verteilen und 25 Minuten rösten, bis sie goldbraun und knusprig sind.

- 6 -

1 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Pastinakenstücke und Apfelscheiben 10 Minuten braten. Mit Hühnerbrühe ablöschen und aufkochen lassen. Weiße Miso-Paste dazugeben.

- 7 -

Suppe mit einem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer würzen. Suppe auf Teller verteilen und mit gebackenen Lotuswurzelscheiben servieren.