

## Pastinakencremesuppe mit Walnuss-Birnen-Topping

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

30  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 6 Portionen

#### Für die Suppe

1 kg Pastinaken  
1 Knoblauchzehe  
2 Esslöffel Rapsöl  
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel  
500 ml Wasser  
700 ml Gemüsebrühe  
350 ml Sahne (oder pflanzliche Alternative)  
1 Esslöffel Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

#### Für das Topping

75 g Walnüsse  
1 Birne  
1 Bund Petersilie  
1 Bund Estragon  
1 Esslöffel Rapsöl  
Petersilienöl (optional)

#### Besonderes Zubehör

Stabmixer

Pastinake und sonst fast nichts? Dann probier unbedingt diese köstliche **Pastinakencremesuppe**, in der das Wurzelgemüse die Hauptrolle spielt und ausnahmsweise

mal keine Gemüsefreunde neben sich duldet. Denn wusstest du, dass Pastinaken einen **vergleichsweise hohen Stärkegehalt** haben? Der sorgt dafür, dass deine Suppe auch ohne Kartoffeln und Co. **wunderbar sämig** wird und dir als dampfendes Schüsselglück graue Herbsttage versüßt. Im wahrsten Sinne des Wortes übrigens. Die hellen Rüben verfügen über einen **angenehm süßlichen Geschmack**, der abgerundet wird von einem Knaller-Topping aus Walnüssen, Birnen und Kräutern. Guten Appetit!

- 1 -

Für die Suppe Pastinaken und Knoblauch schälen. Pastinaken in kleine Stücke schneiden, Knoblauch fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und beides 5 Minuten unter Rühren anbraten.

- 2 -

Kreuzkümmel hinzufügen und weitere 2 Minuten braten. Wasser, Gemüsebrühe und Sahne dazugeben und ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

- 3 -

Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren. Zitronensaft dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 -

Für das Topping Walnüsse grob hacken. Birne vierteln, Kerngehäuse entfernen und in Scheiben schneiden. Petersilie und Estragon fein hacken.

- 5 -

Walnüsse in einer beschichteten Pfanne anrösten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. In der gleichen Pfanne Öl erhitzen, Birnenscheiben hineingeben und von

## Pastinakencremesuppe mit Walnuss-Birnen-Topping

beiden Seiten goldbraun anbraten.

- 6 -

Suppe mit gerösteten Walnüssen, Birnen und Kräutern topfen sowie optional mit etwas Petersilienöl beträufeln und servieren.