

Pastinakensuppe

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

35
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für die Pastinakensuppe

600 g Pastinaken
1 mittelgroße Kartoffel
2 Zwiebeln
2 Knoblauchzehen
3 Esslöffel Pflanzenöl
900 ml Gemüsebrühe
200 ml Sahne
1 Msp. Muskatnuss
1 Msp. Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer

Zum Servieren (optional)

1 Esslöffel frische Kräuter nach Wahl
1 Esslöffel Pastinakenchips
4 Esslöffel Petersilienöl (oder ein anderes Kräuteröl)

Besonderes Zubehör

Stabmixer

Feierabendgericht performt sie besser als jede Kartoffelsuppe, die du je gegessen hast! Mit einer Scheibe Baguette oder Toastbrot genießt du ganz bewusst jeden Löffel des würzig-süßlichen Schmankerls. Das Beste? Die Pastinakensuppe eignet sich hervorragend für dein Meal Prep - also warum nicht direkt die doppelte Menge zubereiten? Der knurrende Büro-Magen wird dir danken!

- 1 -

Pastinaken und Kartoffel schälen und würfeln. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

- 2 -

Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen. Gehackte Zwiebeln und Knoblauch in Öl ca. 5 Minuten dünsten.

- 3 -

Pastinaken- und Kartoffel-Würfel dazugeben und weitere 5-10 Minuten andünsten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln lassen.

- 4 -

Pastinakensuppe mit Stabmixer pürieren. Sahne unterrühren. Suppe nochmal kurz aufkochen lassen.

- 5 -

Mit Muskatnuss, Cayennepfeffer, Salz und Pfeffer abschmecken. Optional mit frischen Kräutern, Pastinakenchips und Petersilienöl servieren.

In dieser Kreation beweist die **Pastinakensuppe**, was sie wirklich drauf hat. Ein paar frische Kräuter, aromatisches Petersilienöl und knusprige Pastinakenchips verwandeln das erdige Gemüse in eine unwiderstehlich leckere **Vorspeise**. Aber auch als wohlig-wärmendes