



Pikantes Pastinakensüppchen

Ein warmes Süppchen für Seele und Magen

Dieses cremig-süße und würzige Süppchen macht Spaß und hält satt. Frische Pastinaken sind so gesund wie aromatisch. Schalotten, Knoblauch und Gewürze sorgen zudem für den nötigen Pepp. Die perfekte Seelennahrung für kalte Tage.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Zutaten für 2 Personen

- 1,5 (ca. 250g) Pastinaken
- 1/2 Schalotte
- 1/2 EL Olivenöl
- 10g Butter für die Suppe
- 25g Butter für die Zitronenbutter
- 400ml Gemüsebrühe
- 1/2 (geschälte) Zehe Knoblauch
- 75g Sahne
- 1 unbehandelte Zitrone (davon Saft und Schalenabrieb)
- etwas Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss

So geht's

Die Pastinaken putzen, schälen und in Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Butter in einem hohen Topf erhitzen und die Schalottenwürfel darin andünsten. Die Pastinakenwürfel dazugeben, die Brühe angießen und alles 20 Minuten köcheln lassen. Den Knoblauch durch die Knoblauch-Pressen drücken und zur Suppe geben. Die Sahne hinzufügen. Die Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Für Zitronenbutter, Butter und Zitronenabrieb in einem kleinen Topf kurz aufschäumen lassen und danach auf die Suppe träufeln lassen.

So gesund ist es

Mit reichlich Kohlenhydraten, Vitaminen und Mineralstoffen gehört die Pastinake zu den gesündesten Gemüsesorten. Sie macht schön satt, hilft dabei, das Immunsystem fit zu halten sowie die Wundheilung zu beschleunigen. Und zu guter Letzt fördert ihr ätherisches Öl die Verdauung.

Brennwert: 475kcal, Protein: 3,5g, Kohlenhydrate: 15g, Fett: 40g (durchschnittlich pro Portion)