

Rezept: Stärkende Pastinaken-Suppe mit Croûtons

Zubereitung (für 4 Personen):

Schritt 1: 500 g Pastinaken und 500 g Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden. Eine Knoblauchzehe schälen und ebenfalls würfeln. Einen Bund Frühlingszwiebeln ohne Wurzel in feine Ringe schneiden, ein Drittel beiseite stellen für die Garnitur zum Schluss. 2 EL Raps- oder Olivenöl auf mittlere Stufe erhitzen und alles darin für circa zwei bis drei Minuten anbraten. Anschließend mit 1 L Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt 15 bis 20 Minuten weich garen.

Schritt 2: Währenddessen vier Scheiben Dinkeltoast in 1 cm große Würfel schneiden. In 3 bis 4 EL heißem Olivenöl rundum knusprig rösten. Temperatur herunterdrehen und eine Mischung aus einer gepressten Knoblauchzehe, 0,5 TL Kurkuma und etwas grobem Salz und Pfeffer zu den Croûtons geben und noch ein paar Minuten unter Rühren mit rösten – abstellen.

Schritt 3: Nun die Suppe pürieren und – je nach Vorliebe – 150 g Crème fraîche oder 200 ml Kokosmilch hinzugeben und noch einmal kurz pürieren. Gewürzt wird die Pastinaken-Cremesuppe mit je 0,5 TL Kardamom und Zimt sowie Salz und Pfeffer. Nun ist sie fertig zum Anrichten in vier Suppenschalen plus Topping aus Croûtons und Frühlingszwiebeln.

