



Cremige Pastinaken-Kartoffel-Suppe mit Dinkelbrötchen

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|-------|
| Dinkelmehl, Type 630 | 200 g |
| Backpulver | 2 TL |
| Quark 20 % Fett i.Tr. | 250 g |
| Eier | 1 St. |
| Butter | 2 EL |
| Öl | 2 EL |
| Zucker | 1 EL |
| Salz | |
| Pastinaken | 5 St. |
| Pfeffer, schwarz | |
| Kartoffeln, mehligkochend | 700 g |
| Zwiebeln, gelb | 1 St. |
| Gemüsebrühe | 1 L |
| Schnittlauch, frisch | 10 g |
| Honig | 1 TL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf, Backblech mit Backpapier, Pürierstab

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. In einer Schüssel Dinkelmehl und Backpulver mischen. 125 g Quark, Ei, weiche Butter, 1 EL Öl, Zucker und 1 Prise Salz zugeben. Mit den Händen zu einem glatten Teig verarbeiten.
2. Brötchenteig in 6 gleich große Portionen teilen, zu länglichen Brötchen formen, auf die linke Seite des Backblechs legen und ca. 25 Min. im Ofen backen.
3. Pastinaken waschen, schälen und 1 Pastinake in feine Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen, zu den Brötchen auf die rechte Seite des Backblechs geben und mitbacken.
4. Restliche Pastinaken grob würfeln. Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls grob würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln.
5. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebel, Kartoffeln und Pastinaken darin ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt ca. 15–20 Min. köcheln.
6. Inzwischen Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden. In einer Schüssel restlichen Quark mit Salz und Pfeffer würzen und mit Honig und Schnittlauch verfeinern.
7. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und pürieren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. In tiefen Tellern anrichten, mit Pastinakenchips garnieren und

mit Dinkelbrötchen und Quark servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 653 kcal |
| Kohlenhydrate | 111 g |
| Eiweiß | 21 g |
| Ballaststoffe | 14 g |
| Fette | 14 g |