



Lauch-Pastinaken-Suppe

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---------------------------|--------|
| Lauch | 1 St. |
| Kartoffeln, mehligkochend | 2 St. |
| Pastinaken | 5 St. |
| Öl | 4 EL |
| Weißwein, trocken | 200 ml |
| Gemüsebrühe | 800 ml |
| Salz | |
| Cayennepfeffer | |

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf, Backblech mit Backpapier, Pürierstab

1. Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Lauch längs halbieren, Wurzelansatz entfernen, in dünne Ringe scheiden und in einem Sieb gründlich waschen. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Pastinaken schälen, Enden entfernen, eine Pastinake mithilfe eines Schälers in dünne Scheiben schneiden, den Rest würfeln.
2. In einem Topf 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Lauch, Kartoffeln und Pastinakenwürfel darin ca. 3 Min. goldbraun anbraten. Mit Wein und Gemüsebrühe ablöschen und zugedeckt ca. 20 Min. köcheln.
3. Inzwischen Pastinakenstreifen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit 2 EL Öl und Salz einreiben. Pastinakenstreifen im Backofen ca. 10 Min. goldbraun knusprig backen.
4. Lauch-Pastinaken-Suppe mit einem Pürierstab pürieren, in Suppentellern anrichten und mit Pastinakenchips garnieren. Mit Cayennepfeffer verfeinern und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 354 kcal |
| Kohlenhydrate | 56 g |
| Eiweiß | 4 g |
| Ballaststoffe | 12 g |
| Fette | 10 g |