Pastinakensuppe

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Pastinaken	10 St.
Butter	2 EL
Gemüsebrühe	500 ml
Milch	500 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Muskatnuss, gemahlen	
Pinienkerne	30 g
Speckstreifen	60 g
Petersilie, frisch	10 g
Schlagsahne	200 g

Zubereitung

Küchenutensilien

großer Topf, kleine Pfanne, Pürierstab

1. Pastinaken waschen, schälen, Enden entfernen und grob würfeln. In einem Topf Butter auf mittlerer Stufe erhitzen und Pastinaken darin ca. 5 Min. andünsten. Mit Brühe und Milch auffüllen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und ca. 15–20 Min. weich garen.

2. Eine Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Pinienkerne fettfrei darin ca. 2–3 Min. rösten. Aus der Pfanne nehmen, Speckwürfel in die Pfanne geben und ca. 5 Min. kross braten. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.

3. Sahne in den Topf geben und Suppe fein pürieren. Abschmecken und auf Teller verteilen. Mit Pinienkernen, Speckwürfeln und Petersilie bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	601 kcal
Kohlenhydrate	83 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	20 g
Fette	26 g