



# 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     |