



# Pastinakensuppe

Zeit gesamt  
🕒 35min

Zubereitungszeit  
🕒 20min

Schwierigkeit  
👩‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Pastinaken	800 g
Zwiebeln, gelb	2 St.
Petersilie, frisch	10 g
Stangensellerie	50 g
Kressebeet	15 g
Olivenöl	10 EL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Haferdrink	400 ml
Gemüsebrühe	800 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Muskatnuss, gemahlen	
Bauernmildes Brot	1 Scheiben
Mandeln, gestiftelt	50 g

## Zubereitung



Küchenutensilien

hohes Gefäß, großer Topf mit Deckel, Pürierstab

1. Pastinaken schälen und grob würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und in Scheiben schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. Stangensellerie waschen, Blätter von den Stielen zupfen und in Ringe schneiden, Blätter fein hacken. Kresse waschen und trocken schütteln.
2. In einem Topf 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Pastinaken und Zwiebel ca. 4 Min. andünsten. Mit Mehl bestäuben und ca. 1 Min. anschwitzen. Stangensellerie hinzugeben und mit Haferdrink ablöschen, Brühe angießen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Aufkochen und zugedeckt ca. 10–15 Min. weich garen.
3. Inzwischen in ein hohes Gefäß Petersilie, Sellerieblätter, 6 EL Olivenöl und Salz geben und mit einem Pürierstab fein pürieren.
4. Eine Pfanne mit 2 EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erhitzen. Bauernbrot in grobe Stücke zupfen und in der Pfanne ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Mandeln nach ca. 2 Min. hinzugeben und mitrösten.
5. Suppe vom Herd nehmen und mithilfe eines Pürierstabs fein pürieren. Pastinakensuppe in tiefen Tellern anrichten, Petersilienöl darübergießen, Mandel-Croûtons darübergerben und mit frischer Kresse servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	511 kcal
Kohlenhydrate	64 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	25 g