



Pastinakensuppe mit Croûtons

Zeit gesamt
🕒 35min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------------------|------------|
| Pastinaken | 500 g |
| Kartoffeln, vorw. festk. | 500 g |
| Knoblauchzehen | 1 St. |
| Frühlingszwiebeln | 1 Bund |
| Öl | 2 EL |
| Gemüsebrühe | 1 L |
| Lorbeerblätter, getrocknet | 1 St. |
| Toastbrot | 4 Scheiben |
| Butter | 2 EL |
| Salz | |
| Crème fraîche | 150 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf mit Deckel, kleine Pfanne, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Pastinaken und Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Pastinaken, Kartoffeln, Knoblauch und zwei Drittel der Frühlingszwiebeln ca. 3 Min. anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen, Lorbeerblatt zugeben und zugedeckt ca. 20 Min. garen.
3. Toastbrot grob würfeln. In einer Pfanne Butter schmelzen und Brotwürfel ca. 4 Min. goldbraun rösten. Auf einem Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen.
4. Crème fraîche zur Suppe geben und alles fein pürieren. Abschmecken, auf Teller verteilen und mit Croûtons und restlichen Frühlingszwiebeln bestreut servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 555 kcal |
| Kohlenhydrate | 83 g |
| Eiweiß | 13 g |
| Ballaststoffe | 12 g |
| Fette | 19 g |