

# Pastinakensuppe

## Zutaten | 4 Portionen

1	Zwiebel
300 g	Pastinaken
300 g	Mehlig kochende Kartoffeln
50 g	Butter
500 ml	Gemüsebrühe
250 ml	Sahne
½ Bund	Petersilie
Etwas	Salz, Pfeffer, Muskatnuss
50 g	Mandelblättchen zum Bestreuen

Zubereitungszeit: 25 Min., Kochzeit: 35 Min.

## Zubereitung:

- Zwiebel pellen und klein schneiden.
- Die Pastinaken und Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.
- Die Butter in den Suppentopf geben und bei mittlerer Hitze schmelzen lassen. Die Pastinaken in der Butter für ca. 20 Min. schmoren lassen, mehrmals umrühren.
- Anschließend die Zwiebel und Kartoffeln hinzugeben und alles zusammen kurz mitbraten und dann mit der Gemüsebrühe ablöschen.
- Alles zusammen für ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Kartoffeln schön weich sind.
- Währenddessen die Petersilie waschen, trocken schütteln und klein hacken.
- Sobald das Gemüse die gewünschte Konsistenz hat, mit dem Pürierstab die Suppe zu einer cremigen Pastinakensuppe pürieren.
- Anschließend die Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss würzen und die Sahne sowie Petersilie hinzufügen.
- Die Pastinakensuppe kann nun in kleinen Schalen serviert und je nach Geschmack mit Mandelblättchen garniert werden.

## Tipp:

Die Pastinakensuppe kann auch noch mit weiteren Gemüsesorten, wie z.B. Möhren, ergänzt werden.

Nährwertangaben können je nach Größe und Gewicht der Lebensmittel variieren.  
Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g:

## Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
115 kcal	8,85 g	8,17 g	1,47 g	35,9 mg