Pastinakencremesuppe mit Croûtons

Zeit gesamt
40min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Pastinaken	800 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Butter	3 EL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Milch	300 ml
Gemüsebrühe	800 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Muskatnuss, gemahlen	
Petersilie, frisch	10 g
Schlagsahne	100 g
Toastbrot	3 Scheiben

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, Pürierstab

1. Pastinaken schälen und grob würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und grob würfeln.

2. In einem Topf 2 EL Butter auf mittlerer Stufe erhitzen. Pastinaken und Zwiebeln ca. 3–4 Min. andünsten. Mit Mehl bestäuben und ca. 1 Min. anschwitzen. Mit Milch ablöschen, Brühe angießen und mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Aufkochen und zugedeckt ca. 10–15 Min. weich garen.

3. Inzwischen Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel Sahne mithilfe eines Handrührgerät mit Schneebesen steif schlagen.

4. Toastbrot entrinden und würfeln. In einer Pfanne übrige Butter auf hoher Stufe erhitzen und Toastbrotwürfel ca. 3 Min. goldgelb anbraten, leicht salzen und in den Kräutern wenden.

5. Suppe fein pürieren und abschmecken. Sahne unter die Pastinakencremesuppe rühren und Croûtons darauf anrichten.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	478 kcal
Kohlenhydrate	74 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	16 g