



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
Kresse	15 g
Olivenöl	10 EL
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Haferdrink	400 ml
Gemüsebrühe	800 ml
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Muskatnuss, gemahlen	
Bauernbrot	1 Scheiben
Mandelstifte	50 g

Zubereitung

[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.

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.

Inzwischen in ein hohes Gefäß Petersilie, Sellerieblätter, 6 EL Olivenöl und Salz geben und mit einem Pürierstab fein pürieren.

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.

[Suppe](#) vom Herd nehmen und mithilfe eines Pürierstabs fein pürieren. Pastinakensuppe in tiefen Tellern anrichten, Petersilienöl darübergießen, Mandel-Croûtons darübergeben und mit frischer Kresse servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

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