



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