



# 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	Ballaststoffe	12 g
Eiweiß	13 g	Fette	19 g