



Pastinakensuppe mit Croûtons

 Dauer
35 min.

 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

Pastinaken und Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden.

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.

Toastbrot grob würfeln. In einer Pfanne Butter schmelzen und Brotwürfel ca. 4 Min. goldbraun rösten. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und leicht salzen.

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	599 kcal		
Kohlenhydrate	84 g	Ballaststoff	12 g
Eiweiß	13 g	Fette	24 g