

Diese Woche in ihrer Abo-Kiste



Pastinaken

- Geschmack:** Angenehm würzig, ähnlich wie Karotten oder Petersilie
- Vitamingehalt:** Vitamin B2, C, Calcium, Phosphor, Magnes. Kalium
- Aufbewahrung:** Im Kühlschrank bis zu 4 Wochen
- Verwendungsmöglichkeiten:**
- Roh wie Karottensalat zubereiten
 - Gemischt mit Karottengemüse



Rezept

05/01

Pastinakensuppe mit Lauchstreifen (4 Pers.)

2 mittelgroße Pastinaken
1 Stange Lauch
1 Eßl. Margarine
1 Knoblauchzehe
½ Eßl. Mehl
700 – 900 ml Hühner- oder Gemüsebrühe
1 Messerspitze Kurkumma, Kreuzkümmel, Koriander und Cayennepfeffer
100 ml Sahne
Salz, Pfeffer

Pastinaken waschen und in Würfel schneiden. Weißen Teil des Lauchs feinhacken. Grünen Teil in feine Streifen schneiden und beiseite stellen. Pastinaken, Lauch, kleingeschnittenen Knoblauch in Margarine oder Butter andämpfen. Mehl und Gewürze darüberstreuen, mischen, Bouillon dazugießen, aufkochen. Suppe ca. 15. Min köcheln, bis die Pastinaken weich sind.

Im Mixer pürieren, Rahm dazugießen, 5 Min. ziehen lassen, würzen.

Lauchstreifen in heißem Öl bzw. Bratbutter knusprig braten, über die in vorgewärmte Teller angerichtete Suppe streuen.

1 Eßl. Öl oder Butter

Tip:

Suppe nur mit Curry würzen !

Pastinaken werden gerne zu Fleisch verwendet, und sind Bestandteil der schlesischen Weihnachtssuppe