

Pastinaken-Karotten-Suppe

(ca. 4 Portionen)

Zutaten

- 100 g Zwiebeln
- 10 g frischer Ingwer, geschält
- 10 g Rapsöl, etwas mehr zum Braten
- 1 TL Salz
- 1 Msp. Kurkuma, gemahlen
- 250 g Pastinaken, geschält, in kleine Stücke schneiden
- 150 g Karotten, geschält, in kleine Stücke schneiden
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 750 g Wasser
- 1TL Gemüsebrühe
- 3 Scheiben Bauernbrot, in Würfeln (ca. 1 cm)
- 2 EL Mandelmus
- 4 EL frische Petersilie, gehackt

Zubereitung

Zwiebeln und Ingwer zerkleinern, Rapsöl, Salz und Kurkuma zugeben und im Topf andünsten. Pastinaken, Karotten und Zitronensaft zugeben. Dann Wasser und Gewürzpaste/Gemüsebrühe zugeben und ca.15 -20 Min. kochen (bis das Gemüse weich ist). Währenddessen etwas Rapsöl in einer Bratpfanne erhitzen und Bauernbrotwürfel bei mittlerer Hitze ca. 10 Minuten knusprig anrösten. Mandelmus zur Suppe zugeben und pürieren. Abschmecken, fertig!

(Elke)