

Herbst-Rezept



Pastinken-Kartoffel-Cremesuppe

für 4 Personen, vegan, Zubereitungszeit 30 Minuten



Zutaten:

- 300 g Pastinaken, ca. 2 – 3 Stück
- 400 g Kartoffeln
- 100 g Apfel, ca. 1 kleiner Apfel
- 1 Zwiebel, ca. 80 g
- 10 g Ingwer
- 2 EL Rapsöl
- 500 ml Gemüsebrühe
- 250 ml Kokosmilch
- 1 EL Weißweinessig oder Zitronensaft
- Salz, Pfeffer, Muskat
- 3 EL gemischte Körner, z. B. Sesam-, Sonnenblumen- und Kürbiskerne
- 4 Vollkornbrötchen

Zubereitung:

Pastinaken und Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Apfel waschen, entkernen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Ingwer schälen, waschen und würfeln.

Zwiebel- und Ingwerwürfel im Öl andünsten. Pastinaken-, Kartoffel- und Apfelwürfel zugeben, kurz mitdünsten und mit Gemüsebrühe und der Kokosmilch auffüllen.

Rund 15 Minuten garen, mit Weißweinessig oder Zitrone, Salz, Pfeffer und Muskat würzen und pürieren. Nach dem Pürieren noch einmal abschmecken.

Während das Gemüse gart, die Körnermischung ohne Fett in einer Pfanne rösten.

Tipp:

Die Suppe in einer größeren Menge kochen und portionsweise einfrieren.

Varianten:

Die Kokosmilch kann ausgetauscht werden gegen Milch oder ein Milch-Sahne-Gemisch.

Gut zur Suppe schmeckt auch geräucherter Lachs oder Forellenfilet.

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Rezepte

Ulla Tenberge-Weber und Uschi Plitzko
November 2020