

Pastinaken - Apfel - Cremesuppe



Zutaten:

- 500 g Pastinaken
- 750 ml Gemüsebrühe
- 1 Zwiebel
- 4 EL Olivenöl
- 1 TL Curry
- 1 EL Dinkel-Vollkornmehl
- 200 g Schlagsahne
- 1 Apfel
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 4 TL Crème fraîche

Zubereitung:

1. Die Pastinaken schälen, waschen, in Stücke schneiden und in der Gemüsebrühe etwa 15 Minuten garen, bis die Pastinaken weich sind. Die Pastinaken mit der Brühe fein pürieren.
2. Die Zwiebel schälen, fein hacken und in heißem Öl glasig dünsten. Mit dem Curry und dem Mehl bestäuben, etwas Farbe nehmen lassen und mit dem Pastinakenpüree aufgießen. Die Sahne unterrühren und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
3. Den Apfel waschen, grob reiben, untermischen. Den Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden und darüberstreuen. Mit der Crème fraîche verziert servieren.

Pastinaken:

- Helfen dem Herzen
- Schonen den Magen
- Sind für Kinder gesund
- Stärken die Nerven
- Wirken leicht antibakteriell
- Unterstützen beim Abnehmen
- Enthalten Pektin

KW 47

www.ehanuschke.de



Auf den Schrederwiesen 44

80995 München

☎ 089 14347312

Hofladen Öffnungszeiten:

Dienstag 14 – 18 Uhr

Donnerstag 14 – 18:30 Uhr

Freitag 14 – 18 Uhr

Samstag 9 – 13 Uhr

Bildquelle:

[https://eatsmarter.de/rezpte/pastinaken-
apfel-suppe](https://eatsmarter.de/rezpte/pastinaken-
apfel-suppe)

Rezeptquelle: www.eatsmarter.de