

Rezept

Pastinaken-Cremesuppe



© Nadine Horn & Jörg Mayer

Info

| | | | | | |
|------------|----------|--------------|--------|------|---------------|
| 🕒 35 Min. | ↗ leicht | ⌚ 540 kcal | 6 g | 32 g | 47 g |
| Gesamtzeit | | Kilokalorien | Eiweiß | Fett | Kohlenhydrate |

Zutaten

für - **2** + Portionen

| | |
|------------------------------|---------------------------|
| 1 Rote Bete klein | 2 EL Butter |
| 2 EL Rapsöl | 150 ml Weißwein |
| 3 TL Salz davon 1TL Meersalz | 500 ml Gemüsebrühe |
| 1 Zwiebel | 3 EL Crème fraîche |
| 350 g Pastinaken geschält | 0,25 TL Kardamom gemahlen |
| 125 g Kartoffeln | 15 g Schnittlauch |

Zubereitung

1. Backofen auf 160 °C Umluft vorheizen. Rote Bete schälen und in etwa 1 mm dicke Scheiben hobeln. Mit Öl vermengen. Scheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Chips etwa 30 Minuten backen, nach der Hälfte der Zeit wenden. Anschließend mit Meersalz würzen und abkühlen lassen.
2. Gemüse schälen. Zwiebel in feine Streifen, Pastinaken und Kartoffeln in grobe Stücke schneiden. Butter in einen heißen Topf geben, Zwiebel bei mittlerer Hitze 3 Minuten unter Rühren anschwitzen. Pastinaken- und Kartoffelstücke dazugeben. Mit Salz würzen und weitere 3 Minuten braten. Mit Wein und Gemüsebrühe ablöschen und 15 Minuten bei niedriger bis mittlerer Hitze mit geschlossenem Deckel köcheln lassen. Ab und zu umrühren.
3. Suppe fein pürieren und Crème fraîche untermischen. Mit Kardamom würzen.
4. Suppe mit Rote-Bete-Chips und fein geschnittenem Schnittlauch servieren.