2A Vegetarisch

Cremige Pastinakensuppe mit Apfel

Zubereitungszeit
60 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Butter in einem tiefen Topf erhitzen und die Zwiebel ca. 3-4 Minuten andünsten. Ingwer, Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander und Kurkuma hinzufügen und noch 1 Minute mitdünsten. Zum Schluss Pastinake und Apfel hinzufügen und einige Male umschöpfen. Die Brühe hinzufügen, den Deckel auf den Topf legen und aufkochen. Die Suppe ca. 45 Minuten sanft köcheln lassen bis die Pastinake weich ist. Kurz abkühlen lassen und mit dem Stabmixer auf die gewünschte Konsistenz pürieren. Die Crème fraîche einrühren und mit der Petersilie garnieren.

Zutaten

- [ ] 350 ml Kräuterbrühe
- [ ] 1 EL Crème fraîche light
- [ ] 175 g Pastinake, geschält und in Stücken
- [ ] ½ Apfel in Stücken
- [ ] 1 cm frischer Ingwer, gerieben
- [ ] ½ Knoblauchzehe, fein gehackt
- [ ] ½ Zwiebel, gewürfelt
- [ ] ½ EL Butter
- [ ] ½ TL gemahlener Kreuzkümmel
- [ ] Prise gemahlener Koriander
- [ ] Prise Kurkuma
- [ ] Frische Petersilie

Nährwerte pro Person

Energie	**232 kcal**
Kohlenhydrate	**30 g**
Fett	**7 g**
Eiweiß	**4 g**