Lauch-Pastinaken-Suppe

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Zwiebeln
- 1 Knoblauchzehen
- 2 Lauchstangen
- 500g Pastinaken
- Handvoll Petersilie glatt
- 1L Gemüsebouillon
- 200ml Soja Cuisine
- 1 Teelöffel Salz
- 2 Prisen gemahlener Pfeffer
- 2 Prisen gemahlene Muskatnuss
- Olivenöl

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und beides fein hacken. Pastinaken schälen, die Enden abschneiden und Pastinaken in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen, waschen und in 1 cm dicke Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und grob hacken. Olivenöl in einem Suppentopf erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin bei mittlerer Hitze andünsten. Pastinakenwürfel und Lauchringe hinzufügen und kurz anbraten. Gemüsebrühe dazu giessen. Alles ca. 20 Minuten köcheln lassen und mit einem Stabmixer pürieren. Soja Cuisine, Pfeffer, Salz, Muskatnuss unterrühren. Suppe mit gehackter Petersilie garnieren.

Nature First
APOTHEKE & DROGERIE