

PASTINAKEN-SUPPE



Pastinaken sind ein klassisches Wintergemüse und stehen oftmals im Schatten von den beliebteren **Möhren**.

Sie schmecken süßlich, würzig und leicht nussig. Dabei sind sie vollgepackt mit Vitaminen und Mineralstoffen wie *Vitamin C*, *Vitamin B6*, *Folsäure* und *Calcium*.

Auch **Möhren** enthalten viele Nährstoffe wie *Beta-Carotin* (Vorstufe von *Vitamin A*), *Eisen* und *Kalium*.

Die **Kichererbsen** sind eine wertvolle Eiweißquelle.

Die **frische Petersilie** liefert eine Extra-Portion *Vitamin C* und die **Kerne** versorgen deinen Körper mit Eiweiß und gesunden Fetten.

Zutaten (für 4 Personen):

- 600 g Pastinaken
- 200 g Möhren
- 300 g Kartoffeln
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Schalotte
- 400 g Kokosmilch (1 Dose)
- 800 g Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 1/2 Bund frische Petersilie
- Sonnenblumen- oder Kürbiskerne zum Garnieren

Zubereitung:

- die *Schalotte* schälen und in kleine Würfel schneiden
- die *Pastinaken*, *Möhren* und *Kartoffeln* schälen und würfeln
- die *Kichererbsen* waschen und abtropfen lassen
- das *Olivenöl* in einem großen Topf erhitzen und die *Zwiebelwürfel* darin glasig anschwitzen
- die *Gemüse- und Kartoffelwürfel* sowie die *Kichererbsen* hinzufügen und bei mittlerer Hitze für ca. 2 Minuten rösten, dabei ab und zu umrühren
- mit der *Gemüsebrühe* aufgießen und solange köcheln lassen bis das Gemüse weich ist
- anschließend die Suppe mit dem Stabmixer (oder in einem Hochleistungsmixer) cremig pürieren
- die *Kokosmilch* hinzufügen und umrühren
- mit *Salz und Pfeffer* abschmecken und für ca. 5 Minuten schwach köcheln lassen
- mit der frisch gehackten *Petersilie* und den *Kernen* garnieren

Besonders gut dazu schmecken *Garnelen*, *Tofu* oder *Hähnchen* als Eiweißquelle.

Guten Appetit!