

Bärenstark gekocht



Pastinaken-Cremesuppe

(mit Lebkuchen-Croutons)
(für 4 Personen)



Zubereitung

1. Zwiebeln fein würfeln, Pastinaken schälen, längs halbieren und quer in ca. 2mm dünne Scheiben schneiden. In 1 EL Öl die Zwiebeln glasig dünsten.
2. 3/4 der Pastinaken dazugeben und mitdünsten.
3. Mit dem Zitronen- und Orangen-Saft ablöschen.
4. Mit Fond auffüllen und abgedeckt bei mittl. Hitze in 15-20 Min. weich kochen.
5. Sahne hinzufügen, mit dem Zauberstab fein pürieren und durch ein feines Küchensieb streichen.
6. Mit Salz, Pfeffer, dem Orangenabrieb und ein wenig Muskat abschmecken.
7. Die restlichen Pastinaken in wenig Öl in 5-6 Minuten bei kleiner Flamme goldbraun braten. Salzen, pfeffern, beiseite stellen und später in die fertige Suppe geben.
8. Die Brotscheiben in gleichmäßige Würfel schneiden.
9. Die Würfel mit 2 EL Öl, einer Prise Salz und dem Lebkuchengewürz vorsichtig beträufeln und vermengen. Anschließend dann auf einem (mit Backpapier ausgelegten) Backblech gleichmäßig verteilen.
10. Bei ca. 170 Grad rösten und dabei mehrmals wenden, bis sie braun sind.
11. Die Suppe vor dem Servieren nochmal aufkochen, mit dem Zauberstab kurz aufschäumen und dann mit den angebratenen Pastinaken und den Lebkuchencroutons in tiefen Tellern servieren.

Zutaten

- 1 gr. weiße Zwiebel
- 600g Pastinaken
- Saft einer ½ Zitrone
- 2 EL Rapsöl
- 800ml Gemüsefond
- 250ml Schlagsahne
- 2 EL Öl
- 1/2 TL Lebkuchengewürz
- 4 Scheiben Brot
(am besten eignet sich ein
Grau- oder feinporiges
Bauernbrot vom Vortag)
- Saft und Abrieb einer Orange
- Salz, Pfeffer, Muskat

Gutes Gelingen wünscht 40 SECONDS Kids - Gesundes Schulessen für Berlin



Eine Initiative von:



Mehr Rezepte unter:

www.40seconds.de/kids/rezpte

www.radioteddy.de/40seconds