

# Champignon-Pastinaken-Suppe mit gerösteten Kernen

## Zutaten (für 4 Personen):

- 1 Zwiebel
- 1 Zehe Knoblauch
- 0,5 Zimtstange
- 400 g Pastinaken
- 200 g Champignons
- 100 ml Weißwein
- 700 ml Gemüsebrühe
- 30 g Sonnenblumenkerne
- 30 g Kürbiskerne
- Salz
- Pfeffer
- Bratöl

Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Ebenso die Pilze und Pastinaken. Zwiebelwürfel mit etwas Bratöl in einem Topf anschwitzen, dann die Knoblauchwürfel. Die Pilz- und Pastinakenwürfel hinzufügen und weiter anschwitzen.

Anschließend alles mit Weißwein ablöschen und mit Gemüsebrühe auffüllen. Zimtstange dazugeben und köcheln lassen, bis Pilze und Pastinaken weich sind.

In der Zwischenzeit Sonnenblumenkerne und Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten. Die Zimtstange herausnehmen und die Suppe fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Kernen bestreut servieren.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 05.12.2023

Koch/Köchin: Thomas Sampl

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)