

Pastinaken-Kartoffel-Suppe

Zutaten (für 4 Personen):

- 300 g Pastinaken
- 300 g mehlig kochende Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 600 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Kokosmilch
- Meersalz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 1 Bund Koriander
- alternativ: glatte Petersilie

Pastinaken und Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Gemüswürfel darin 2 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze anschwitzen, dabei umrühren.

Mit der Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und anschließend bei mittlerer Hitze in etwa 15 Minuten weich garen. Kokosmilch hinzugeben und die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren. Nochmal kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vorgewärmte Teller füllen.

Koriander oder Petersilie fein hacken und über die Suppe streuen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 03.02.2025

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen