

Pastinaken-Kurkuma-Suppe



Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Eine Portion enthält:

195 kcal (820,7 kJ)	28,4 g Kohlenhydrate
4,4 g Eiweiß	5 g Ballaststoffe
7,5 g Fett	

Zutaten für 4 Portionen

400 g Pastinaken
1 mittelgroße Kartoffel (150 g)
1 Möhre (150 g)
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Rapsöl
4 Bio-Orangen
800 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
1 TL Kurkumapulver
100 ml Hafersahne
1 Kästchen Kresse

Zubereitung

- 1 Pastinaken, Kartoffel und Möhre schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 2 In einem Topf Rapsöl erhitzen, Zwiebel und Knoblauch ca. 2 Minuten andünsten. Die Gemüsewürfel zufügen und 4 Minuten mit andünsten.
- 3 In der Zwischenzeit eine Orange heiß abwaschen, trocknen und die Schale abreiben. Zusammen mit den restlichen Orangen auspressen und 200 ml Orangensaft beiseite stellen.
- 4 Das Gemüse mit der Brühe und dem Orangensaft ablöschen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma würzen und ca. 20 Minuten bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
- 5 Die Suppe mit einem Stabmixer pürieren, Hafersahne untermischen und den Orangenabrieb zufügen. Alles noch einmal kurz aufkochen lassen.
- 6 Die Kresse vom Beet schneiden. Die Suppe in vier tiefen Tellern anrichten und etwas Kresse darauf verteilen.