

KOCH REZEPT

DES MONATS

Jänner 2026

Pastinaken Cremesuppe

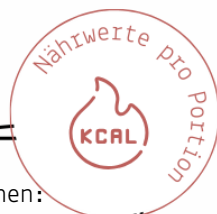
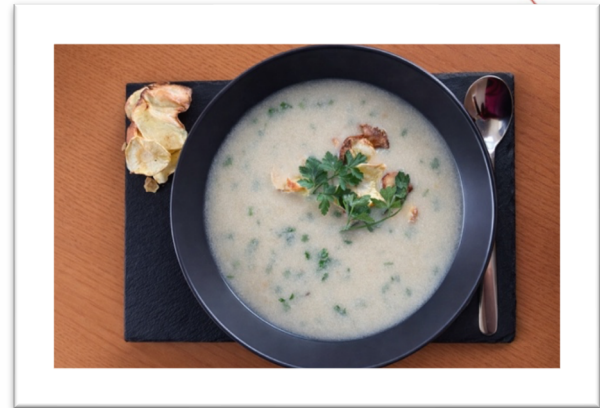
Deine Zutaten

- 600 g Pastinake
- 300 g Kartoffeln
- 2 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 l Gemüsebrühe
- 1 Spritzer Zitronensaft
- 1 EL Rapsöl
- Salz, Pfeffer, Muskat

Die Zubereitung

Gemüse schälen, würfeln und im Rapsöl fünf Minuten anrösten. Mit etwas Wasser ablöschen und kurz einkochen lassen. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, Suppe pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Mit Zitronensaft abschmecken. Evtl. mit Pastinaken-Chips garnieren.

Gut zu wissen: Pastinaken sind reich an Ballaststoffen, Kalium, Folsäure und Vitamin C.



Nährwerte für 4 Portionen:

pro Portion 203 kcal/ 5,1 g EW/
3,2 g Fett/ 41,5 g KH = ca.4 KE

Gutes Gelingen!

Johanna Fuchs

Diätologin | PVE Böhheimkirchen