

Brokkoli-Pastinaken-Kartoffel-Suppe

Für 2 Portionen:

1 Zwiebel	1 große Kartoffel	1 Pastinake
1 Brokkoli (ca. 250 g)	1 Knoblauchzehe	1/3 Lauch
300 ml Wasser oder Brühe	2 EL Crème-fraiche	Salz, Pfeffer
Muskat, Olivenöl	gemischte Kerne	

Kartoffel und Pastinake schälen und in Würfel oder Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden und in Olivenöl leicht anbraten.

Nach ein paar Minuten die Kartoffel- und Pastinakenstücke hinzugeben und mit anrösten. Lauch waschen und in Scheiben schneiden. Mit der geschälten, klein gehackten Knoblauchzehe mit in den Topf geben und mit Brühe bzw. Wasser ablöschen.

15 bis 20 Minuten köcheln lassen. Währenddessen den Brokkoli kurz mit kaltem Wasser abrausen und in kleine Röschen zerteilen. 10 Minuten vor Ende der Kochzeit die Hälfte der Brokkoliröschen hinzufügen. Alles mit dem Mixstab pürieren. Creme fraiche hinzugeben und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Falls die Suppe zu dick einkocht, mit mehr Brühe oder Wasser verlängern.

Die Kerne ohne Fett in einem kleinen Topf leicht anrösten und später im Teller auf der Suppe verteilen. Die restlichen Brokkoliröschen in etwas Wasser dünsten und in die Suppe geben.

NN am 05. Februar 2021