



„Tut gut!“-Rezept

FRUCHTIGE PASTINAKEN- PETERSILIENWURZEL-SUPPE MIT BROTCRISPS



gesund.leben.tut.gut



www.noetutgut.at



4 Portionen



Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 250 g Pastinaken
- 250 g Petersilienwurzel
- 1 Zitrone (Saft)
- ca. 750 ml Wasser
- 1 Erdapfel, mehlig
- 1 säuerlicher Apfel
- 1/2 Bund Liebstöckel
- etwas Milch (ca. 100 ml)
- Salz, Pfeffer
- 1/2 Bund Petersilie
- Brotreste (z.B.: vermahlene Vollkornbrot)
- etwas Olivenöl
- grobes Salz

Zubereitung:

Das Gemüse und den Apfel schälen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch in Öl anschwitzen. Danach das Wurzelgemüse (Pastinake und Petersilienwurzel) dazugeben. Nachdem bereits leichte Röstaromen entstanden sind, mit Zitronensaft ablöschen. Anschließend mit ca. 500 ml Wasser aufgießen.

Die Apfel- und Erdapfelwürfel zum Gemüse geben. 1 TL Salz und Liebstöckelblätter dazugeben. Suppe bei geschlossenem Deckel so lange köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist (ca. 15–20 Minuten). Danach mit einem Stabmixer fein pürieren. Wasser und Milch bis zur gewünschten Konsistenz begeben und die Suppe mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken. Brot bzw. Brotreste in ca. 2–3 mm dicke Scheiben schneiden. Das Rohr bei Ober- und Unterhitze auf ca. 180 °C vorheizen. Die Brotscheiben mit Olivenöl bestreichen und mit wenig grobem Salz bzw. mit beliebigen Kräutern bestreuen. Die Chips ca. 10 Minuten knusprig backen. Suppe gemeinsam mit den Brotchips servieren.

Guten Appetit!



gesund.leben.tut.gut

