

Pastinaken-Selleriesuppe mit Thymian, Würstchen und Backerbsen

Zugegeben: Pastinaken kennt man in der Küche vor allem als Hauptbestandteil von Babynahrung. Dabei ist das unscheinbare Wurzelgemüse eigentlich kulinarisch ziemlich verkannt! Die milden, leicht süßlich schmeckenden Wurzeln sind nicht nur wahre Aromabomben, sondern auch richtig gesund.

Die Pastinake enthält wertvolle Vitamine und Mineralstoffe und macht aufgrund ihres hohen Gehalts an Kohlenhydraten lange satt.

Fun Fact: Die Ähnlichkeit der Pastinaken mit der Petersilienwurzel kommt nicht von ungefähr – die beiden haben auch botanisch einiges gemeinsam.







Pastinakensuppen hat meistens einen sehr milden, süßlichen und zarten Geschmack. In dieser Variante stellen wir der milden Wurzel daher den kräftigeren Sellerie sowie Kartoffeln zur Seite, die aus der schlichten Pastinakensuppe eine sättigende und abgerundete Hauptmahlzeit machen.

Ergänzt mit würzigem Thymian, den LAND LEBEN Backerbsen und ein paar Würstchen wird sie so zu einer wunderbaren, glücklich machenden Wintermahlzeit.

Pastinakensuppe mit Sellerie, Thymian, Würstchen und Backerbsen

Zutaten:

- 300 g Pastinaken
- 200 g Knollensellerie
- 1 mittelgroße Kartoffel
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 800 ml Gemüsebrühe
- 2-3 Zweige Thymian
- 4 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 50 ml Schlagobers
- 2 Frankfurter Würstchen
- LAND LEBEN Backerbsen zum Garnieren

Zubereitung:

Die Pastinaken, die Kartoffel und den Sellerie waschen, schälen und würfeln.

Zwiebel und Knoblauch fein hacken.

Das Öl in einem großen Suppentopf erhitzen und Zwiebel und Knoblauch darin glasig anschwitzen.

Pastinaken, Kartoffeln und Sellerie zugeben und kurz mitrösten, dann mit der Brühe aufgießen, die Thymianzweige zugeben und rund 20 Minuten köcheln lassen.

Die Thymianzweige entfernen und die Suppe gemeinsam mit dem Schlagobers fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Würstchen in Scheiben schneiden und in die Suppe geben. Den Suppentopf noch einmal auf den Herd stellen und die Würstchen bei kleiner Hitze gar ziehen lassen.

Die Suppe mit Thymianzweigen und LAND-LEBEN Backerbsen anrichten und servieren.

© LAND-LEBEN Nahrungsmittel GmbH