

# Pastinakensuppe mit Feldsalat-Pesto

Das aromatische Feldsalat-Pesto mit Kürbiskernen und Zitronenabrieb verleiht dieser samtigen, leicht süßlichen Wintersuppe das gewisse Etwas.

vegetarisch 🕒 etwa 30 Min. III einfach



Bild: Ariane Bille für BVEO

## Zubereitung

Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Zitrone waschen, trocken reiben und Schale abreiben. Saft auspressen und beiseitestellen. Chili putzen und grob hacken. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei leichter Hitze rösten und dabei immer wieder wenden. Kürbiskerne mit Feldsalat, Öl, Zitronenschale und Chili in einem hohen Behälter fein pürieren und am Ende mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schalotten und Ingwer schälen und grob hacken. Pastinaken und Kartoffeln ebenfalls schälen und grob würfeln. Olivenöl in einem Topf erhitzen und Schalotten, Ingwer und Lorbeerblätter darin etwa 5 Min. goldbraun anbraten. Mit Wasser ablöschen, einer großen Prise Salz würzen und bei geschlossenem Deckel etwa 20 Min. bei milder Hitze köcheln, bis das Gemüse gar ist. Sahne dazugeben und etwa 5 Min. mitköcheln. Dann die Lorbeerblätter aus dem Topf nehmen und das Gemüse zu einer cremigen Suppe pürieren.

Suppe mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft abschmecken. Auf tiefe Teller verteilen und mit dem Feldsalat-Pesto und ein paar Kürbiskernen genießen.

**Tipp:** Als vegane Variante kann die Sahne ganz einfach durch Kokosmilch ersetzt werden.

## Zutaten für 2 Personen:

### Für das Pesto:

- 60 g Feldsalat
- ½ Bio-Zitrone
- ⅓ Chili
- 40 g Kürbiskerne
- 20 ml Kürbiskernöl
- 30 ml Olivenöl
- Meersalz und Pfeffer

### Für die Suppe:

- 2 Schalotten
- 1 cm großes Stück Ingwer
- 250 g Pastinaken
- 250 g Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- 2 Lorbeerblätter
- 500 ml Wasser
- 200 g Sahne
- Meersalz und Pfeffer
- frisch geriebene Muskatnuss
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Kürbiskerne als Garnitur

# Pastinakensuppe mit Feldsalat-Pesto



© Ariane Bille für BVEO



© Ariane Bille für BVEO



© Ariane Bille für BVEO

Bitte beachten Sie: Veröffentlichung nur mit Quellennachweis „BVEO“ oder „Pressebüro Deutsches Obst und Gemüse“ an Bild und Text. Die angehängten Daten dürfen nur für Zwecke der Information über Obst und Gemüse verwendet werden. Eine Weitergabe an Dritte sowie die Veränderung des Datenmaterials ist nicht gestattet. Eine erneute Verwendung zu einem anderen Zeitpunkt oder Zweck bedarf einer erneuten Genehmigung durch das Pressebüro Obst und Gemüse. Wir freuen uns über ein Belegexemplar oder eine kurze E-Mail, wenn Sie unser Material nutzen.



Pressebüro deutsches Obst und Gemüse  
c/o Pretzlaw Communications  
Neue Schönhauser Straße 20  
10178 Berlin