Küchen Götter
GU Rezepte

Rezept

Kartoffel-Pastinaken-Suppe

Ein Rezept von Kartoffel-Pastinaken-Suppe, am 03.05.2024

Zutaten

150 g	Kidneybohnen (aus der Dose)
1 TL	edelsüßes Paprikapulver
1 TL	gemahlener Koriander
	Salz
½ Stange	Lauch (ca. 50 g, nur weißer Teil)
125 g	Pastinaken
ca. 600 ml	Gemüsebrühe (Instant)
	Backpapier
	Stößel
1 EL	neutrales Öl
½ TL	Cayennepfeffer
1 TL	Chiliflocken
50 g	Knollensellerie
125 g	vorwiegend festkochende Kartoffeln
1 EL	vegane Margarine
2 EL	Pflanzensahne
	Mörser

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Bohnen in ein Sieb abgießen, abbrausen und abtropfen lassen. Die Bohnen dann in einer Schüssel mit dem Öl, den Gewürzen und ½ TL Salz mischen.

2. Ein Blech mit Backpapier auslegen. Die Bohnen darauf verteilen und im heißen Backofen (Mitte) ca. 25 Min. rösten, bis sie aufplatzen und knusprig werden. Bohnen zwischendurch wenden.

3. Inzwischen den Sellerie putzen und waschen, dann schälen und in Stücke schneiden. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in feine Ringe schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Die Pastinaken putzen, schälen, waschen und klein schneiden.

4. Die Margarine in einem Topf erhitzen. Die Kartoffeln, den Sellerie und die Pastinaken dazugeben und ca. 3 Min. unter Rühren bei mittlerer Hitze dünsten.

5. Dann die Lauchringe dazugeben. Die Gemüsebrühe dazugießen und aufkochen. Dann alles zugedeckt ca. 20 Min. köcheln lassen, bis Kartoffeln, Sellerie und Pastinaken weich sind.

6. Die Bohnen aus dem Ofen nehmen und im Mörser mit dem Stößel leicht anstoßen. Alternativ die Kidneybohnen auf ein Schneidebrett legen und mit dem Boden eines Stieltopfes leicht anquetschen. Die Suppe mit dem Pürierstab fein pürieren.

7. Die Suppe noch einmal unter Rühren erhitzen. Mit einem Schneebesen die Pflanzensahne unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in tiefe Teller oder Suppenschalen füllen und die gerösteten Bohnen darauf verteilen.