

## Rezept

# Pastinaken-Creme mit Petersilienöl

Ein Rezept von Pastinaken-Creme mit Petersilienöl, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>400 g</b> Pastinaken	<b>150 g</b> Kartoffeln (vorwiegend festkochend)
<b>1</b> Zwiebel	<b>2 EL</b> Rapsöl
Salz	Pfeffer
<b>600 ml</b> Gemüsebrühe	<b>300 ml</b> Milch
<b>2 EL</b> gehobelte Mandeln	<b>½ Bund</b> Petersilie
<b>6 EL</b> Mandelöl oder Traubenkernöl	<b>2 EL</b> Crème fraîche
<b>1 - 2 TL</b> Zitronensaft	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal, 26 g F, 5 g EW, 16 g KH

## Zubereitung

1. Die Pastinaken und Kartoffeln putzen, schälen und grob würfeln. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Zwiebel, Pastinaken und Kartoffeln darin bei mittlerer Hitze 2-3 Min. anbraten, salzen und pfeffern. Brühe und Milch dazugießen und alles aufkochen lassen. Die Suppe dann zugedeckt bei mittlerer Hitze in 15-20 Min. garen.
2. Inzwischen die Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, vom Herd nehmen. Die Petersilie abbrausen, die Blätter abzupfen und mit dem Öl mit dem Stabmixer fein pürieren.
3. Die Crème fraîche zur Suppe geben und alles fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Die Suppe auf Schalen oder tiefe Teller verteilen. Jede Portion mit dem Petersilienöl beträufeln, mit den Mandeln bestreuen und servieren. Dazu passen Vollkornbrötchen.