

## Rezept

# Pastinaken-Cremesuppe mit Kürbiskern-Gremolata

Ein Rezept von Pastinaken-Cremesuppe mit Kürbiskern-Gremolata, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>300 g</b> Pastinaken	<b>200 g</b> mehligkochende Kartoffeln
<b>1</b> große Zwiebel	<b>1 ½ EL</b> Butter
<b>2 EL</b> Pernod (nach Belieben)	<b>800 ml</b> Gemüsebrühe
<b>2 EL</b> Kürbiskerne	<b>4 Stängel</b> Petersilie
<b>1</b> Knoblauchzehe	abgeriebene Schale von 1 Bio-Zitrone
Salz	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
<b>200 g</b> Sahne	<b>4 TL</b> Kürbiskernöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 350 kcal

## Zubereitung

1. Die Pastinaken schälen, längs halbieren und quer in ca. 2 mm dünne Scheiben schneiden. Die Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. 1 EL Butter in einem großen Topf erhitzen. Die Zwiebel darin in ca. 2 Min. glasig dünsten. Kartoffeln und zwei Drittel der Pastinaken dazugeben und unter Rühren weitere 4-5 Min. mitdünsten. Pernod und Brühe dazugießen. Aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 15-20 Min. weich kochen.
3. Inzwischen für die Gremolata die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Auf einem Teller abkühlen lassen, dann fein hacken. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen, fein würfeln und mit Kürbiskernen, Petersilie und Zitronenschale mischen. Die Kürbiskern-Gremolata beiseitestellen.
4. Die restliche Butter in einer Pfanne erhitzen, die übrigen Pastinakenscheibchen hinzufügen und in 5-6 Min. goldbraun braten, salzen und pfeffern. Pastinaken abgedeckt warm halten.
5. Die Sahne zur Suppe geben. Die Suppe sehr fein pürieren und dabei schaumig aufmixen. Salzen, pfeffern und in Suppenschalen oder tiefe Teller füllen. Die gebratenen Pastinaken darauf verteilen, mit jeweils 1 TL Kürbiskern-Gremolata bestreuen und mit 1 TL Kürbiskernöl beträufeln. Übrige Kürbiskern-Gremolata dazu servieren. Dazu schmeckt geröstetes Vollkorn-Baguette.