

Vegane Pastinakencremesuppe



Hier regnet es seit Tagen ... und was gibt es an kalten Regentagen Besseres als eine warme Suppe? Und wenn diese Suppe dann noch vegan und aus regionalem und saisonalem Gemüse zubereitet ist, dann ist das doch perfekt, oder? Deshalb teile ich heute mit Euch mein allerliebstes Rezept für eine cremige Pastinakensuppe! Sie ist der perfekte Einstieg, wenn Ihr Euch bislang noch nicht an das heimische Wurzelgemüse gewagt habt: Ihr werdet Pastinaken danach nicht mehr in Eurer Winterküche missen wollen!

Meine Familie mag Pastinakencremesuppe übrigens nicht so gerne wie ich: was mich nicht daran hindert, diese im Winter mindestens jede zweite Woche zu kochen: man darf ruhig auch für sich alleine etwas Nahrhaftes und Wärmendes zubereiten, zumal sich diese Suppe gekühlt gut mehrere Tage hält und sich schnell aufwärmen lässt.

Zutaten

- 500 g Pastinaken
- 3 Zwiebeln
- 150 ml (alkoholfreier) Weißwein
- 1 Liter Gemüsebrühe
- 1/2 TL Kreuzkümmel (Cumin), gemahlen
- 1/4 TL Kurkuma, gemahlen
- 200 ml Hafersahne
- Bratöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Bitte immer biologisch angebaute Zutaten verwenden - es macht so einen großen Unterschied: im Geschmack und für unsere Erde!

Zubereitung

Die Pastinaken schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls fein würfeln.

In einem Topf das Bratöl erhitzen, zuerst die Zwiebelwürfel glasig dünsten und anschließend die Pastinakenwürfel hinzufügen. Bei mittlerer Hitze alles goldgelb dünsten und mit dem Weißwein ablöschen. Kocht das Gemüse in dem Wein wieder auf, gibt man die Gemüsebrühe hinzu und lässt alles bei mittlerer Hitze 20 Minuten köcheln. Dann gibt man die Hafersahne hinzu, schmeckt mit Salz und Pfeffer ab und lässt alles nochmals 5 Minuten köcheln.

Zu guter Letzt wird alles mit dem Pürierstab fein püriert und es kann je nach gewünschter Konsistenz noch Wasser hinzugefügt werden: ich mag die vegane Pastinakencremesuppe lieber dicker.

Dazu passt wunderbar eine Scheibe kräftiges Vollkornbrot.