



RS Winterliche Pastinaken-Miso-Suppe

mit Serranochips und Croûtons



ca. 30min



2 Portionen

Woran denkst du, wenn von Wintergemüse die Rede ist? An Pastinaken, richtig! Heute holen wir das köstliche Gewächs aus unserer Trickkiste raus und servieren es mit einer herzhaften Misopaste als deftige Suppe, die mit feiner Crème fraîche, würzigem Serranoschinken und krossen Croûtons geschmückt wird. Egal ob zum Mittag- oder zum Abendessen, wir sind uns sicher, dass es dir schmecken wird. Also schön alles auslöffeln!

Was du von uns bekommst

- 2 Pastinaken
- 1 Karotte
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 25g Misopaste ³
- 2 Pck. Garam-Masala-Gewürzmischung
- 10g Petersilie & Thymian
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 1 Baguettebrötchen ¹
- 1 Pck. Serranoschinken
- 1 Becher Crème fraîche ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- Sparschäler
- Messbecher
- Stabmixer

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sojabohnen (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 935kcal, Fett 57.0g, Kohlenhydrate 74.1g, Eiweiß 25.0g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Pastinaken** schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs halbieren und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken.



4. Croûtons zubereiten

Das **Brötchen** in mundgerechte Stücke schneiden und mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bestreuen, dann auf einer Hälfte eines mit Backpapier ausgelegten Backbleches verteilen. Den **Schinken** auf der anderen Hälfte auslegen. Die **Croûtons** und den **Schinken** in 6-8Min. im Ofen knusprig backen. Inzwischen die **Petersilie** fein schneiden.



2. Suppe ansetzen

Die **Pastinaken** und die **Karotten** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze 3-5Min. braten. Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Misopaste** hinzugeben und 3-4Min. mitbraten. Die **Gewürzmischung** und den **Thymian samt Stängeln** hinzugeben und in 30-60Sek. duftend anbraten.



5. Suppe pürieren

Den **Thymian** aus dem Topf nehmen, dann etwas **Gemüse** aus dem Topf nehmen und bis zum Servieren beiseitestellen. Die **Suppe** mit einem Stabmixer glatt pürieren, abschmecken und ggf. mit mehr **Brühgewürz**, Salz und Pfeffer würzen.



3. Suppe köcheln

450ml heißes Wasser und die **½ des Brühgewürzes** hinzugeben, zum Kochen bringen, dann die Hitze reduzieren und die **Suppe** 15-20Min. köcheln lassen, bis die **Pastinaken** gar sind. **Tipp:** Die **Pastinaken** sind fertig, wenn man sie mit einer Gabel leicht zerdrücken kann.



6. Schinken zerteilen

Den **Schinken** in mundgerechte Stücke zerteilen. Die **Suppe** mit der **Crème fraîche**, dem aufbewahrten **Gemüse**, den **Croûtons**, dem **Schinken** und der **Petersilie** garniert servieren.