



## Pastinaken-Kartoffel-Suppe

Da ich gerade Pastinaken gekauft und überlegt hatte, was ich damit koche, kam mir dieses Rezept von den @ernaehrungsdocs gerade recht. Es ist schnell zubereitet, super lecker gerade jetzt im Winter, und auch noch basisch, vegan, vegetarisch:

### Zutaten für vier Personen:

300 g Pastinaken  
300 g mehlig kochende Kartoffeln  
2 EL Olivenöl  
600 ml Gemüsebrühe  
200 ml Kokosmilch  
Meersalz  
aus der Mühle: Pfeffer  
1 Bund Koriander  
alternativ: glatte Petersilie

### Zubereitung:

Pastinaken und Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Öl in einem großen Topf erhitzen und die Gemüsewürfel darin 2 Minuten bei mittlerer bis starker Hitze anschwitzen, dabei umrühren.

Mit der Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und anschließend bei mittlerer Hitze in etwa 15 Minuten weich garen. Kokosmilch hinzugeben und die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren. Nochmal kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vorgewärmte Teller füllen.

Koriander oder Petersilie fein hacken und über die Suppe streuen.

### Gesundheitliche Vorteile:

Pastinaken sind reich an gesunden Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Mineralstoffen (Eisen, Zink) und B-Vitaminen. In der Volksmedizin wurde die Pastinake schon immer bei Bauchweh, Nieren- und Blasensteinen, Fieber, Rheuma und Lungenleiden empfohlen.