



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de Tel: 0441 / 390 630-0 Web: www.dr-johanna-budwig.de



Fruchtig-scharfe Apfel-Pastinakensuppe

Zutaten

2 Mittelgroße(s) Pastinaken

2 Mittelgroße(s) rote Zwiebeln

1 cm frischer Kurkuma

1.5 Zehe(n) Knoblauch

1 Messerspitze(n) Chili

1 Mittelgroße(s) Äpfel

1 Teelöffel Braten & Backen

300 ml Gemüsebrühe

3 Prise(n) Salz und Pfeffer

1 Teelöffel gehäuft Curry "indisch" (scharf)

2 Messerspitze(n) Muskatnus

1 Handvoll frische glatte Petersilie

0.5 Teelöffel Korianderkörner

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 235 kcal

Zubereitung

1. Pastinaken schälen, den Apfel waschen und entkernen und in kleine Stücke schneiden.
2. Zwiebel, Knoblauch und Kurkuma schälen und fein würfeln.
3. Die Korianderkörner in einer Pfanne bei mäßiger Temperatur ohne Öl für 2 Minuten rösten, anschließend fein Mörsern.
4. Dr. Budwig Braten & Backen in einem kleinen Topf bei mäßiger Temperatur zerlassen und die Zwiebeln darin andünsten.
5. Anschließend die Pastinaken- und Apfelstücke sowie die Gewürze und Knoblauch dazugeben, kurz anrösten, mit Brühe ablöschen und für ca. 10 Minuten einkochen, bis die Pastinaken und die Äpfel weich gekocht sind.
6. Nun alles mit dem Pürierstab zu einer sämigen Suppe pürieren, eine kleine Handvoll frische Petersilie grob hacken und unterrühren.
7. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit etwas Petersilie dekorieren.