



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Fruchtige Pastinakensuppe mit Birne

Zutaten

1 Messerspitze(n) Kardamom

0.5 Zehe(n) Knoblauch

1 Teelöffel Currypulver

0.5 Stück(e) Zwiebel

150 g Pastinake

1 Teelöffel Braten & Backen

2 Esslöffel Koriandergrün

300 ml Gemüsebrühe

1 Mittelgroße(s) Birne

1 Messerspitze(n) Cumin

1 Messerspitze(n) Koriander

Gesamtzeit: 30 min

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 1

Kalorien p.P.: 235 kcal

Zubereitung

1. Birne schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden.
2. Die Pastinaken putzen und würfeln.
3. Die Zwiebel abziehen, fein würfeln und zusammen mit den Pastinaken und der Birne in Dr. Budwig Braten & Backen in einem Topf anschwitzen.
4. Die Gewürze und den zerdrückten Knoblauch hinzugeben und kurz unter ständigem Rühren anrösten.
5. Nun alles mit der Gemüsebrühe ablöschen, umrühren und zugedeckt auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis die Pastinaken weich sind.
6. Alles mit einem Mixstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Suppe mit Koriandergrün bestreuen und sofort servieren.