



Maronen-Kartoffel- Pastinakensuppe



2 Portion



Ca. 30 Min.

ZUTATEN

- 1 Frühlingszwiebel
- 250g Maronen (vorgegart)
- 150g Pastinake
- 150g Kartoffeln (mehlig)
- 500ml Gemüsebrühe
- 100ml Reismilch
- 1 TL Thymian
- 1 EL Bratolivenöl
- Salz, Pfeffer und Zitronensaft einer frischen Biozitrone

WISSEN



Maronen (Ess- oder Edelkastanien), enthalten nur 2% Fett, sind nährstoffreich und sind gut für die Herz- und Darmgesundheit.

Kartoffeln ohne Fett zubereitet sind kalorienarm, enthalten gesunde Kohlenhydrate in Form von Stärke, sind besonders nährstoffdicht, liefern wertvolle Eiweiße, halten lange satt, haben eine gute CO₂ Bilanz und sollen den Blutdruck senken.

Pastinaken sind gut für die Verdauung, denn die ätherischen Öle und das enthaltene Pektin beruhigen den Magen. Die enthaltenen Ballaststoffe halten lange satt, Sie wirken zudem präbiotisch. Das heißt, der Verzehr von Pastinaken stärkt die Mikroorganismen, welche sich in unserem Darm befinden. Der Verzehr von präbiotischen Lebensmitteln trägt somit zur Darmgesundheit bei.



ZUBEREITUNG

1. Kartoffel und Pastinake schälen und in kleine Würfel schneiden
2. Frühlingszwiebel würfeln und in 1 EL Bratolivenöl glasig anbraten
3. Kartoffel, Pastinake, Maronen, Thymian, Brühe und Reismilch hinzufügen. Alles ca. 20 Minuten köcheln lassen
4. Wenn die Kartoffel, die Pastinake und die Marone weichgegart sind (Messercheck), dann alles mit dem Pürierstab zu einer samtigen Cremesuppe pürieren
5. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken