

Pastinaken- Curry- Suppe

Zutaten für 1 Person:

130 g	Pastinake
½	Zwiebel
200 ml	Gemüsebrühe
50 g	Fettreduzierten Frischkäse
1 TL	Zitronensaft
1 Msp.	Curry, scharfen Senf
1 Prise	Salz, Kurkuma, Muskat
1 TL	Rapsöl

Zubereitung:

- ☺ Zuerst Pastinaken und Zwiebel schälen und in grobe Stücke schneiden
- ☺ Rapsöl in einen Topf geben und auf mittlerer Stufe erhitzen.
- ☺ Zwiebel im Öl glasig dünsten.
- ☺ Pastinaken zugeben und paar Minuten leicht anbraten lassen.
- ☺ Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 10 min. köcheln lassen.
- ☺ Frischkäse, Zitronensaft, Senf und Gewürze zugeben und alles pürieren.
- ☺ Nach Belieben nochmals abschmecken und servieren.

Gutes für den Darm: Pastinaken

Die Pastinake als ein altes heimisches Herbst- und Wintergemüse war bereits im Mittelalter weit verbreitet und beliebt. Die weiß-gelbliche Wurzel steckt voller B-Vitaminen, Vitamin C, Zink, Eisen, Folsäure und Calcium. Sie zeichnet sich durch gesundheitsfördernde ätherische Öle aus und eine besondere Formen von Ballaststoffen. Diese sogenannten Präbiotika wie Inulin und Pektin, quellen im Darm auf, sorgen für eine lange Sättigung und dienen den Darmbakterien als Futter.

Pastinaken kann man bedenkenlos roh essen, z.B. geraspelt als Rohkostsalat mit Orangen oder in gekochter Gemüseform. Pastinaken in Bio-Qualität müssen übrigens nicht geschält, sondern nur gründlich gewaschen werden.