

Liebe Köch*innen,

die Suppen aus Pastinaken und Karotten werden getrennt gekocht, dann aber nebeneinander in den Teller gegeben. Das ergibt ein schönes Farbspiel und ist natürlich toll im Geschmack. Ihr könnt aber auch nur eine der Suppen zubereiten.

Wir wünschen einen guten Appetit!



Zutaten

- 500 g Pastinaken
- 500 g Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 6 EL Rapsöl
- 400 ml Mandeldrink
- 4 EL gerösteter Schwarzkümmel
- 100 ml Olivenöl oder Sonnenblumenöl
- 2 Bund Petersilie
- 60 g Mandelblättchen
- 1 Zitrone (Saft und Abrieb)
- 200 ml Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Zubereitung

Suppen: Es werden zwei Suppen zubereitet: eine Pastinakensuppe und eine Karottensuppe. Die Zubereitung beider Suppen ist gleich: Pastinaken und Karotten waschen und schälen. Die Schalen jeweils 1 EL Rapsöl für ca. 1 Minute andünsten, mit je 400 ml Wasser aufgießen und für 1 Stunde ziehen lassen. So kann der Geschmack der Schalen gut in den Gemüsefond ziehen. Pastinaken und Karotten in $\frac{1}{2}$ cm große Würfel schneiden. Jeweils ca. 1/3 der Würfel als Suppeneinlage beiseitelegen. Zwiebeln schälen und fein schneiden, in je 2 EL Rapsöl ca. 2 Minuten anschwitzen. Pastinaken- und Karottenwürfel jeweils zu den Zwiebeln geben und weitere 2 Minuten mitdünsten, dann mit dem jeweiligen Gemüsefond und 200 ml Mandeldrink ca. 15 Minuten weich garen; anschließend pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wichtig ist, dass beide Suppen die gleiche nicht zu dünne Konsistenz haben. Die auf die Seite gelegten Gemüsewürfel jeweils mit Schwarzkümmel in der Pfanne mit etwas Oliven- oder Sonnenblumenöl anbraten, bis das Gemüse gar ist. Dabei entstehen feine Röststoffe.

Pesto: Petersilie abbrausen und trockenschütteln, einige Zweige für die Garnitur zur Seite legen, den Rest klein hacken. Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Gehackte Petersilie mit den Mandelblättchen, Zitronensaft und -abrieb, Salz, Pfeffer und Olivenöl im Mixer zu einem Pesto verarbeiten.

Beide Suppen gleichzeitig in den Suppenteller geben, damit sie nebeneinanderstehen. Die Gemüseeinlage dazugeben. Suppen mit Schwarzkümmel und Petersilie garnieren und mit dem Pesto aromatisieren und verzieren.

Tipp: Die Mandelblättchen können nach Geschmack durch Sonnenblumenkerne oder Cashewnüsse ersetzt werden.