

Hier und heute



Cremiges Wurzelsüppchen mit Kurkuma

Herzhaft, aromatisch und gesund – dieses cremige Süppchen mit Kurkuma von Ernährungsberaterin Isabell Heßmann ist perfekt zur Fastenzeit.

Rezept

Cremiges Wurzelsüppchen mit Kurkuma

von Isabell Heßmann für 4 Portionen

Zutaten

- 2 große Zwiebeln
- 4 Möhren
- 4 Pastinaken
- 4 TL Butter
- Kurkumapulver (alternativ Curry)
- 1,2 l Gemüsebrühe
- Salz
- Pfeffer
- 4 TL Crème fraîche
- frische Kräuter

Zubereitung

Zwiebel schälen und würfeln. Möhren und Pastinaken putzen, schälen und in grobe Stücke schneiden. Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin anschwitzen, Möhrenstücke und Pastinakenstücke ergänzen und ebenfalls anschwitzen. Mit Kurkumapulver bestäuben. Mit der Gemüsebrühe ablöschen, aufkochen und circa 12 Minuten köcheln lassen. Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in Tellern anrichten und mit je einem Klecks Crème fraîche und Kräutern garnieren.