



Kochen mit babyclub.de

Cremige Pastinakensuppe

Diese cremige Suppe wärmt euch nicht nur von innen, sondern versorgt euch auch mit Folsäure, Magnesium und B-Vitaminen. Die in Pastinake und Lauch enthaltene Folsäure ist besonders wichtig für eine normale und gesunde Entwicklung des Ungeborenen. Das Magnesium (enthalten in Pastinake, Kartoffeln und Lauch) regt die Erregungsübertragung von Nerven auf Muskeln an und beteiligt sich zudem am Knochenbau des Ungeborenen. Die Kartoffeln versorgen euch außerdem mit Vitamin B1, B3 und B6. Sie sind wichtig für die Zellteilung der Schwangeren und des Babys. Lorbeer und Muskatnuss helfen zusätzlich bei Verdauungsbeschwerden und Blähungen.

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN

- 150g Pastinaken
- 150g Kartoffeln
- 1 kleine Stange Lauch
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 500ml Gemüsebrühe
- 1 EL Olivenöl
- 1 Lorbeerblatt
- 100ml Soja-Sahne
- Jodsalz
- frisch gemahlener Pfeffer
- etwas Cayennpfeffer
- etwas geriebene Muskatnuss

ZUBEREITUNG

1. Zwiebel und Knoblauch fein hacken, Pastinake und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Lauch putzen und in Ringe schneiden. Olivenöl im Topf erhitzen und Zwiebel sowie Knoblauch darin andünsten.
2. Das kleingeschnittene Gemüse in den Topf geben und ca. 3min anbraten.
3. Das angebratene Gemüse mit der Gemüsebrühe ablöschen und das Lorbeerblatt hinzugeben. Die Suppe mit geschlossenem Deckel etwa 25 min köcheln lassen.
4. Das Lorbeerblatt entfernen.
5. Die Suppe pürieren.
6. Die Sahne hinzufügen, die Muskatnuss reiben und die Suppe mit den Gewürzen abschmecken.

Guten Appetit