



## Hauptmahlzeit

# Pastinakensuppe

## Zutaten

Für 2 Portionen:

6 Pastinaken

1 kleiner Apfel

1 Zwiebel

500 ml Gemüsebrühe

Salz, Pfeffer

10 g Kürbiskerne

## Zubereitung

- Pastinaken und entkernten Apfel grob würfeln.
- Zwiebel grob hacken und in einem Topf mit etwas Öl anschwitzen.
- Pastinaken leicht anrösten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und Apfel hinzugeben. Alles ca. 25 Min. lang köcheln lassen.
- Suppe mit dem Stabmixer pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie leicht Farbe annehmen. Suppe mit Kürbiskernen servieren.

## Tipps/Facts

In Pastinaken und Zwiebeln stecken wertvolle „Präbiotika“, von denen sich unsere „guten“ Darmbakterien ernähren.

Durch präbiotikareiche Ernährung kann sich die Anzahl der positiven Darmbakterien erhöhen.

Weitere präbiotikareiche Lebensmittel sind Artischocken, Chicorée, Lauch oder Knoblauch.