



Pastinaken-Petersilienwurzelsuppe mit Süßkartoffelgnocchi

Zutaten (für vier Portionen)

250 g Pastinaken
200 g Petersilienwurzel
500 ml Gemüsebrühe
2 EL Schmand
1/2 EL Wasabi

200 g gekochte geschälte Süßkartoffel
1 Eigelb
2 EL Mehl
1 1/2 EL Hartweizengrieß

150 g Zwiebelwürfel
15 g Öl oder Butter
2 EL Schnittlauchröllchen
1 EL Chilifäden
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 25 Minuten)

Pastinaken und Petersilienwurzel schälen, in Stücke schneiden, in ganz wenig Gemüsebrühe weichkochen und mit dem Mixstab fein pürieren. Mit Gemüsebrühe auffüllen, Wasabi mit unterrühren, aufkochen, köcheln lassen, zum Schluß den Schmand unterziehen. Gekochte, geschälte und gut ausgedämpfte Süßkartoffeln durch die Kartoffelpresse drücken. Hartweizengrieß, Mehl und Eigelb zufügen, mit Salz und Pfeffer würzen, gut vermengen, Masse rund zehn Minuten anziehen lassen. Von der Masse auf einer mehlierten Arbeitsfläche Stangen rollen, Gnocchi abschneiden, in sprudelndes leichtes Salzwasser einlegen und ziehen lassen, bis sie oben schwimmen. Zwiebelwürfel in Öl oder Butter leicht anbräunen. Suppe in tiefem Teller anrichten, Gnocchi zugeben, geschmolzene Zwiebeln und Schnittlauchröllchen darüber verteilen. Zum Schluß mit Chilifäden garnieren.

Nährwerte pro Portion

303 kcal - 12 g Fett - 7 g Eiweiß - 49 g Kohlenhydrate - 4 BE
Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch.