



DR. SUSANNE KESSEN  
Ganzheitliche Kieferorthopädie



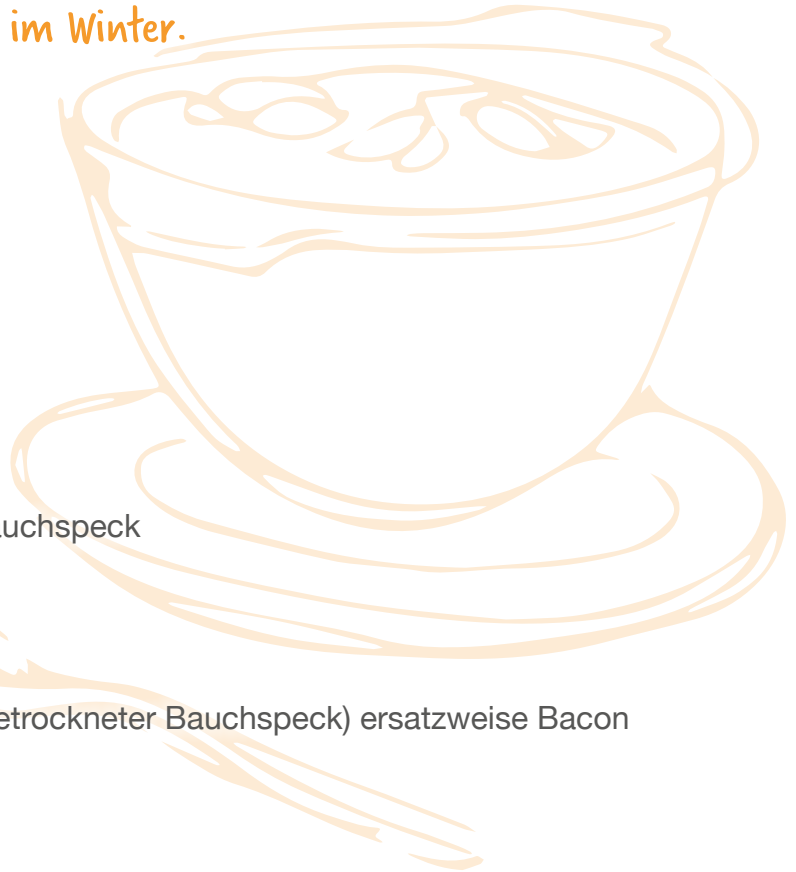
## Pastinakensuppe

Gesundes Wurzelgemüse (nicht) nur im Winter.

- Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten
- Kochzeit: ca. 45 Minuten
- Gesamtzeit: ca. 60 Minuten
- Für 4 Personen

### Zutaten

- 800 g Pastinaken
- 400 g mehlig kochende Kartoffeln
- 150 g Schalotten
- 150 g durchwachsene, geräucherter Bauchspeck
- 1 EL Butterschmalz
- 1,2 l Geflügelfond oder -brühe
- 2 gestr. EL Honig
- 1 gestr. TL Thymianblättchen
- 8 Scheiben Pancetta (italienischer luftgetrockneter Bauchspeck) ersatzweise Bacon
- 200 g Sahne



### Und so funktioniert's

1. Die Schalotten und den geräucherten Speck fein würfeln, Kartoffeln und 3/4 der Pastinaken grob würfeln. Das Butterschmalz im Topf zerlassen und die Speck- und Zwiebelwürfel darin glasig werden lassen.
2. Die Pastinakenwürfel dazugeben und eine Minute anschwitzen. Den Fond und 400ml Wasser zugeben, aufkochen, dann die Hitze reduzieren und die Kartoffeln zugeben. Bei milder Hitze 35 min. kochen bis das Gemüse sehr weich ist. Honig und Thymian zugeben und weitere 5 min. kochen lassen.
3. Pancetta/Bacon knusprig braten und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die restlichen Pastinaken hobeln, goldgelb fritieren und ebenfalls abtropfen lassen. Die Suppe pürieren, die Sahne einrühren und ggf. vorsichtig mit Salz und Pfeffer nachwürzen (der Speck ist häufig würzig genug!).
4. Die Suppe mit den fritierten Pastinaken und gebratenen Speckscheiben anrichten und servieren.