

Pastinaken-Suppe mit herzhaftem Granola

Für zwei Personen

Für das Granola-Topping:

20 g Haselnüsse	20 g Pistazien	20 g Walnüsse
20 g Cashewkerne	1 EL grober Senf	2 EL Olivenöl
1 EL geräuch. Paprikapulver	1 TL Zwiebelpulver	1 Prise Zucker
1 TL Salz		

Für die Suppe:

350 g Pastinaken	1 Zwiebel	50-75 ml Sahne
Butter	200 ml Gemüsefond	Muskatnuss
Salz, Pfeffer		

Für die Garnitur:

2 EL Kürbiskernöl	2 Zwg. Petersilie
-------------------	-------------------

Für das Granola-Topping:

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Nüsse grob hacken und mit Senf, Olivenöl, Paprikapulver, Zwiebelpulver, Zucker und Salz vermengen. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und etwa 12-15 Minuten goldbraun und knusprig backen. Dabei einmal durchmischen. Anschließend vollständig auskühlen lassen und grob zerbrechen.

Für die Suppe:

Zwiebel abziehen und fein würfeln. Pastinaken schälen und in kleine Stücke schneiden. Butter in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin glasig anschwitzen. Pastinaken dazugeben und kurz mitrösten. Mit Gemüsefond aufgießen und weich köcheln lassen. Sahne hinzufügen und alles fein pürieren. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und nochmals kräftig aufmixen.

Für die Garnitur:

Petersilie zupfen.

Suppe in schönen Gläsern anrichten. Mit Kürbiskernöl beträufeln und mit Petersilie und Granola garniert servieren.

Wenn Sie Granola in größeren Mengen zubereiten möchten, lassen Sie es nach dem Backen komplett auskühlen. Bewahren Sie es am besten in einem luftdichten Behälter wie einem Einmachglas, einem Bügelglas oder einer fest schließenden Dose auf. An einem kühlen, trockenen und dunklen Ort gelagert, bleibt es zwei bis vier Wochen schön knusprig.

Mario Kotaska am 18. September 2026