



Suppe aus Wurzelgemüse mit Rosmarin-Walnüssen



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie: 470 kcal/ 1948 kJ	Fett: 39 g
Eiweiß: 10 g	Davon gesättigte Fettsäuren: 5,3 g
Kohlenhydrate: 20 g	ungesättigte Fettsäuren: 33,7 g

Zubereitungszeit:
ca. 60 Minuten

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 200 Grad (Gas: Stufe 3, Umluft: 180 Grad) vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier oder Alufolie auslegen und auf jedes einen Esslöffel Olivenöl geben. Das Olivenöl gleichmäßig verstreichen. Süßkartoffeln, Kartoffeln, Karotten und die Pastinakenwurzel schälen. Das Innere der Pastinake rausschneiden und wegwerfen. Das Wurzelgemüse in ungefähr 2 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebeln, Karotten und Kartoffeln auf einem der Backbleche in einer Schicht verteilen. Die Spitze der Knoblauchknolle abschneiden und die Knolle mit auf das Backblech legen.

2. Die Süßkartoffel- und Pastinakenstücke auf dem zweiten Blech verteilen. Das gesamte Wurzelgemüse im vorgeheizten Backofen garen, bis das Gemüse gabelweich und leicht braun an den Ecken ist. Das Gemüse von Zeit zu Zeit mit einem Pfannenwender vom Backpapier lösen und wenden.

Die Knoblauchknolle so lange im Ofen lassen, bis man sie zerdrücken kann. Die Garzeit im Ofen beträgt je nach Größe der Gemüsestücke zwischen 20 und 40 Minuten.

3. In der Zwischenzeit die Brühe in einem großen Suppentopf bei geschlossenem Deckel erhitzen.

4. Wenn das Wurzelgemüse fertig ist, zur Brühe geben. Den Knoblauch etwas abkühlen lassen und dann den weichen Knoblauch aus der Schale zu den anderen Zutaten pressen.

5. Die Suppe ca. 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen. Dann mit dem Mixer oder Pürierstab pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Für die Rosmarin-Walnüsse eine große Pfanne erhitzen. Dann das Olivenöl hinzufügen und auf dem Pfannenboden verteilen. Walnüsse und Rosmarin hinzufügen und die Temperatur reduzieren. Unter ständigem Rühren die Walnüsse goldbraun rösten. Abhängig von der Pfanne und dem Herd, kann dies 5 – 10 Minuten dauern. Anschließend mit Salz abschmecken.

Zutaten für 8 Portionen :

Für die Suppe

- 2 EL Olivenöl
- 2 mittelgroße Süßkartoffeln (ca. 400 g)
- 1 mittelgroße Kartoffel (ca. 300 g)
- 4 mittelgroße Karotten (ca. 200 g))
- 1 große Pastinakenwurzel
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Knolle Knoblauch
- 1 1/2 l Gemüse- oder Hühnerbrühe
- Salz und Pfeffer, frisch gemahlenen

Für die Rosmarin-Walnüsse

- 2 TL Olivenöl
- 400 g kalifornische Walnüsse, gehackt
- 30 g Rosmarin, gehackt
- 1/4 TL Salz

8. Die Suppe großzügig mit den Rosmarin-Walnüssen bestreuen und servieren.