

## Pastinakencremesuppe mit karamellisierter Birne

Pastinaken sind ein beliebtes Wintergemüse. Ebenso wie Kürbis oder Karotten eignet sich die helle Wurzel gut für Suppen.

### Zutaten für 4 Personen:

#### Suppe

2 Schalotten  
500 g Porree (Lauch)  
200 g Möhren  
800 g Pastinaken  
2 EL Kokosöl  
100 ml Weißwein  
750 ml Gemüsebrühe  
350 ml Orangensaft  
1 Becher Creme fraîche Kräuter (125 g)  
2 EL Omega-3-Plus  
Salz  
Frisch gemahlener Pfeffer

#### Karamellierte Birne:

250 g Birnen  
1 EL Birkenzucker

#### Zum Bestreuen:

Schnittlauch oder frische Kräuter

#### Hinweis:

*Wir empfehlen Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau (Demeter, Bioland, Naturland). Sie haben den höchsten Nährstoffgehalt und die niedrigste Belastung.*

### Zubereitung:

Schalotten abziehen und in feine Würfel schneiden. Porree waschen und in Ringe schneiden. Möhren sowie Pastinaken schälen und in Scheiben schneiden. Kokosöl in einem großen Topf erhitzen. Gemüse hinzufügen und andünsten. Mit Weißwein ablöschen und aufkochen, dann mit der Gemüsebrühe auffüllen und etwa 20 Min. mit Deckel bei mittlerer Hitze kochen.

Orangensaft zur Suppe geben und aufkochen. Dann pürieren, evtl. passieren. Crème fraîche Kräuter unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Karamellierte Birne:

Kurz vor dem Servieren Birnen schälen und in Scheiben schneiden. Birkenzucker in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze schmelzen. Birnenspalten hinzufügen und etwa 1 Min. karamellisieren.

Das Omega-3-Plus in die Suppe einrühren, mit den karamellisierten Birnenscheiben und dem Schnittlauch bzw. den Kräutern anrichten.