

Pastinaken-Suppe mit Mais-Salsa

Die samtige Pastinake ist ein schon fast vergessenes Gemüse. Sie ist gesund, leicht verdaulich und eine interessante Abwechslung zu Erdäpfeln. Ihr aromatisch-süßer Geschmack harmoniert ganz wunderbar mit der würzig-frischen Salsa. Zum guten Leben trägt die Suppe bei, weil wir hier einer alten Kulturpflanze neues Leben einhauchen und weil der Mais so schön zum diesjährigen FFT-Projekt passt.

Für 6 - 8 Personen

Pastinaken-Suppe

50 g Butter

1 große Zwiebel, würfelig geschnitten

3 Stangen Bleichsellerie (= Stangensellerie)

500 g Pastinaken, geschält, in Scheiben geschnitten

300 g Karotten, geschält, in Scheiben geschnitten

3 Knoblauchzehen, geschält, in Scheiben geschnitten

1 gestrichener EL gemahlener Kreuzkümmel

Salz

Pfeffer aus der Mühle

1,5 L kräftige Gemüsebrühe

etwas Zitronensaft, frisch gepresst

1 kleine Dose Kokosmilch (150 g) oder alternativ etwas Schlagobers

Mais-Salsa

1 Dose Gemüsemais

1 Frühlingszwiebel, in feine Ringe geschnitten

1 kleine Chilischote, fein gehackt

etwas frisches Koriandergrün oder alternativ gehackte Petersilie

Salz

Saft einer halben Zitrone

2 EL Olivenöl

Pastinaken-Suppe

1. Die Butter in einem großen Topf zerlassen und die Zwiebel darin glasig schwitzen.

2. Kreuzkümmel, Knoblauch und das Gemüse zugeben und kurz durchrösten.

3. Mit der Gemüsebrühe aufgießen, salzen und pfeffern.

4. Das Gemüse weich kochen und anschließend fein pürieren.

5. Mit Kokosmilch oder Schlagobers verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Mais-Salsa

Alle Zutaten mischen, kurz durchziehen lassen, pikant abschmecken und auf der Pastinakensuppe anrichten.