



Vegane Bärlauch-Pastinakensuppe

Für 4 Personen

Suppe

200g Zwiebel
120g Pastinaken
100ml Weißwein
1,2l Gemüsefond oder Wasser
200ml Hafermilch
1 - 2 EL Bärlauchpaste
Öl,
Salz, Pfeffer, Kurkuma



Für die Bärlauchpaste

100g Bärlauch
100g Wasser

Für die Suppe, Zwiebel in 2cm große Würfel schneiden. Die Pastinaken schälen & ebenfalls in Würfel schneiden. In einem Topf Öl erhitzen & die Zwiebeln & Pastinaken anschwitzen, dabei gleich eine Prise Salz zufügen. Wenn die Zwiebeln langsam Farbe bekommen mit Wein ablöschen & diesen restlos einkochen lassen. Danach mit Gemüsefond aufgießen & 10 Minuten kochen lassen, die Hafermilch dazu gießen nochmals 10 Minuten weiter köcheln. Die Suppe jetzt fein Mixen & mit Bärlauchpaste & Gewürzen abschmecken.

Für die Paste, Bärlauch & Wasser in einen Mixer geben und bei höchster Stufe zu einer feinen Paste mixen. Die restliche Paste in ein Glas geben und im Kühlschrank aufbewahren oder in Eiswürfelformen gießen & einfrieren.

