



Stressfreie Menüs

CLEVER
VORBEREITEN

SCHNELL
ANRICHTEN

LANGE
FEIERN



Petersilienwurzelsuppe mit Pumpernickel- Croûtons

Für 4 Personen

½ Bund Petersilie
2 Scheiben Pumpernickel
4 EL getrocknete Ananasstückchen
1 EL Butter
Chiliflocken
750 g Petersilienwurzeln
1 Gemüsezwiebel
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
Saft von 1 Bio-Orange
Salz **und** Pfeffer aus der Mühle
850 ml Gemüsebrühe
100 g Schmand (nach Belieben)

- 1** Die Petersilie waschen und trocken tupfen. Die Blätter abzupfen, die Stiele beiseitelegen. Pumpernickel, Ananas und Petersilienblätter im Blitzhacker zerkleinern.
- 2** Die Butter in einer Pfanne zerlassen, die Pumpernickelmischung und 1 Prise Chiliflocken hinzufügen und in der Butter knusprig anrösten. Die Pumpernickel-Croûtons aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
- 3** Die Petersilienwurzeln putzen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in kleine Würfel schneiden. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel und den Knoblauch darin andünsten. Die Petersilienwurzel und die Petersilienstiele kurz mitdünsten.
- 4** Das Gemüse mit dem Orangensaft ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und die Brühe angießen. Die Suppe bei schwacher Hitze 10 Minuten köcheln lassen, dann mit dem Stabmixer fein pürieren.

5 Die Petersilienwurzelsuppe nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und nach Belieben mit Schmand verfeinern. Mit den Pumpernickel-Croûtons bestreuen und die Suppe sofort servieren.

TIPP: Statt Petersilienwurzeln kann man für diese Suppe auch Knollensellerie oder Pastinaken verwenden.

TIPP: Diese Suppe lässt sich hervorragend einfrieren und bei akutem Zeitmangel schnell wieder auftauen.



Tomatensuppe mit Pistazien

Für 4 Personen

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 4 EL Hirse- oder Teff-Mehl
- 4 EL Butter
- 400 g stückige Tomaten (aus der Dose)
- ½ l Gemüsebrühe
- 4 EL Pistazienkerne
- 1 Handvoll Basilikumblätter
- Salz **und** Pfeffer aus der Mühle
- 1 Msp. Chilipulver
- 4 EL Schmand (oder Crème fraîche)

1 Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Das Mehl in einem Topf ohne Fett anrösten, bis es zu duften beginnt. Die Butter dazugeben und mit dem Schneebesen gut unterrühren. Die Zwiebel und den Knoblauch hinzufügen und alles unter Rühren andünsten.

2 Dann die Tomaten samt Saft dazugeben, die Brühe angießen und alles 15 bis 20 Minuten köcheln lassen.

3 Die Pistazien hacken. Das Basilikum waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und klein schneiden.

4 Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen und nach Belieben mit dem Stabmixer pürieren.

5 Die Tomatensuppe auf tiefe Teller verteilen und jeweils 1 EL Schmand in die Mitte geben. Mit dem Basilikum und den Pistazien bestreut servieren.

TIPP: Teff ist eine Hirseart und wird auch Zwerghirse genannt. Da Teff, wie auch Hirse, kein Gluten enthält, sind beide Mehlsorten eine tolle Variante für Zöliakiebetreffene oder Menschen mit Glutensensitivität.