



**Lebendiges Land**  
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW 02 | 2024

# Vegane Pastinaken-Lauch-Suppe

für 4 Portionen

## Zutaten

- 1 TL Pflanzenöl
- 1 Zwiebel
- 1/2 Knoblauchzehe
- 1/2 Stange Lauch
- 2 große Pastinaken
- 2 große Kartoffeln
- 500 ml Gemüsebrühe
- 200 ml Pflanzensahne
- etwas Salz & Pfeffer
- etwas Muskatnuss
- 1/2 TL Kurkuma

## Zubereitung

Pflanzenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch fein würfeln. Lauch in feine Ringe schneiden. Geschnittenes Gemüse für 3-4 Minuten im Topf andünsten. In der Zwischenzeit Pastinaken und Kartoffeln würfeln. Für 5 Minuten ebenfalls im Topf andünsten. Mit Gemüsebrühe und Pflanzensahne ablöschen, Gewürze hinzugeben und die Suppe für 10-15 Minuten köcheln lassen. Abschließend mit einem Zauberstab fein pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Wasser hinzugeben.