



Pastinakensuppe mit Löwenzahnpesto und Springkrautsamen

Zutaten (4 Personen):

4 Pastinaken
 2 mittelgroße Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 3 EL Olivenöl
 1 Liter Gemüsebrühe
 500 ml süße Sahne
 1 Bio-Zitrone, Schale und etwas Saft
 2 Handvoll Löwenzahn
 1 Knoblauchzehe
 2 EL Sonnenblumenkerne
 120 ml Olivenöl
 1 EL Parmesan, gerieben
 1 Prise Salz, etwas Pfeffer
 Springkrautsamen
 Ringelblumen-Blüten, Löwenzahnblättchen

Zubereitung:

Pastinaken schälen und in Scheiben schneiden.
 Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein schneiden.
 Olivenöl erhitzen, Pastinaken, Zwiebeln und Knoblauch hinzufügen und unter Rühren anbraten. Gemüsebrühe zugeben und alles eine Viertelstunde köcheln

lassen. Dann mit dem Stabmixer pürieren. 350 ml Sahne hinzufügen, gut verrühren. Mit abgeriebener Zitronenschale und etwas Saft abschmecken. Für das Löwenzahnpesto die Löwenzahnblätter waschen, trockenschleudern und etwas klein hacken. Knoblauchzehe schälen, in grobe Stücke schneiden. Sonnenblumenkerne im Mixer fein zerkleinern. Löwenzahnblätter, Knoblauch, Olivenöl und Parmesan zugeben und mixen. Pesto mit Salz und etwas Pfeffer abschmecken.

Restliche Sahne (150 ml) halbsteif schlagen. Pastinakensuppe in Teller füllen, mit etwas Sahne, einem Klecks Löwenzahnpesto, Springkrautsamen, evtl. Ringelblumenblüten und 1 Blättchen Löwenzahn garnieren.