



KOCHEN IM ZEICHEN  
DES GUTEN GESCHMACKS

## MÖHREN-PASTINAKEN-SUPPE MIT GERÖSTETER HASELNUSS-SALSA



**SCHWIERIGKEITSGRAD**  
Anspruchsvoll

**KOCHZEIT**  
Unter 2 Stunden

**PORTIONEN**  
8-10

**HAUPTZUTATEN**  
Gemüse

### ZUTATEN

- 5 Möhren (700 g), geschält und grob gehackt
- 4 Pastinaken (250 g), geschält und grob gewürfelt
- 2 Knoblauchzehen
- 45 ml (3 EL) Olivenöl
- Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 3 Zweige Thymian, Blätter gezupft
- 1 braune Zwiebel, gewürfelt
- 5 ml (1 TL) Kreuzkümmelsamen
- ¾ TL gemahlener Koriander
- 1,25 l (5 Tassen) Gemüsebrühe
- 400 g Dose Kokosnussmilch
- 80 ml Joghurt oder frische Sahne zum Servieren, optional
- Meersalzflocken und Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

### Geröstete Haselnuss-Salsa:

- 60 g Haselnüsse, geröstet und grob gehackt
- Eine Handvoll glatte Petersilie, fein gehackt
- Schale von 1 Zitrone
- 30 ml (2 EL) Zitronensaft
- 60 ml (1/4 Tasse) natives Olivenöl extra
- 10 ml (2 TL) Honig
- Meersalzflocken und Frisch gemahlener schwarzer Pfeffer, nach Geschmack

### ZUBEREITUNG

1. Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze), 180 °C (Umluft) bzw. Stufe 5-6 (Gas) vorheizen.
2. Die Karotten, Pastinaken und den Knoblauch auf einem Bratblech anordnen. Mit zwei EL Olivenöl beträufeln. Mit Salz und schwarzem Pfeffer würzen. Den Thymian darüberstreuen und alles gut durchschwenken. 40-45 Minuten rösten, dabei das Gemüse nach der Hälfte der Zeit umdrehen.



KOCHEN IM ZEICHEN  
DES GUTEN GESCHMACKS

3. Das restliche Öl in einer Le Creuset Bräter (24 cm) erhitzen. Die Zwiebel hinzufügen und bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie weich ist, etwa 6-8 Minuten. Kreuzkümmel und Koriander hinzufügen und eine weitere Minute kochen.
4. Das gebratene Gemüse in den Bräter geben. Die Brühe dazugeben und zum Kochen bringen. Teilweise mit dem Deckel abdecken und 10-12 Minuten köcheln lassen. In einen Mixer umfüllen und pürieren, bis die Suppe glatt ist. Die Suppe zurück in den Bräter gießen. Die Kokosmilch hinzufügen und durchwärmen.
5. Für die Salsa alle Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen.
6. Die Suppe in vorgewärmte Schüsseln füllen. Mit einem EL Joghurt oder Sahne beträufeln und die Haselnuss-Salsa dazu servieren.

Copyright Bild/Rezept © 2021 Le Creuset  
[www.lecreuset.com](http://www.lecreuset.com)