



## Rezeptinfo

**Zutaten für 4 Portionen**  
Zubereitungszeit: 45 Min

pro Portion: 3456 kJ, 826 kcal, 55,5 g Kohlenhydrate, 39,6 g Eiweiß, 56,3 g Fett, 57 mg Cholesterin, 15 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad:  Kosten: 



## Zubereitung

Aus unserer Blackbox strahlt es heute weiß: Mit Blumenkohl, weißen Bohnen, Zwiebeln, Knoblauch, Parmesan und Schmand zaubern wir einen Suppentraum in weiß. Pastinaken und eine reife Birne geben der Suppe eine leckere, süße Note. Nachdem die Zutaten eine Weile vor sich hingeköchelt haben, wird alles schön sämig püriert. Angerichtet wird die Suppe zusammen mit würzigem Ziegenkäse und selbstgemachten, krossen Pastinaken-Ofenchips. Vielleicht wird das ja dein neues Lieblingsgericht? Wer weiß? Probier es aus!

### Step 1:

Zuallererst heizt du den Ofen auf 180 °C Umluft vor. Jetzt würfelst du Zwiebeln und Knoblauch. Dann schälst du die Pastinaken, legst die Schale erstmal beiseite und schneidest die Pastinaken in schmale Scheiben. Jetzt reibst du den kompletten Parmesan und bewahrst die Parmesanrinde auf. In dem Topf erhitzt du 5 EL Öl und brätst Zwiebeln, Knoblauch und Pastinakenscheiben scharf an. Sobald diese glasig aussehen, löschst du sie mit Wasser und der Parmesanrinde ab und gibst alle Gewürze hinzu. Jetzt nimmst du dir den Blumenkohl vor, schneidest ihn in kleine Stücke, gibst diese in den Topf und lässt alles vor sich hinköcheln.

### Step 2:

Nun breitest du die Pastinakenschalen auf einem mit Backpapier belegten Backblech aus, kippst 5 EL Öl darüber, würzt mit etwas Salz und Pfeffer nach und schiebst es für ca. 15 Minuten in den Backofen. 5 Minuten vor Ende der Backzeit kannst du noch etwas Parmesan über die Scheiben streuen.

### Step 3:

Nun lässt du die Bohnen abtropfen, braust diese unter kaltem Wasser ab, schneidest die abgewaschene Birne in schmale Streifen und gibst alles zum Topfinhalt hinzu. Mit dem Pürierstab pürierst du die Masse, bis sie eine cremige Konsistenz hat, dann rührst du den restlichen Parmesan, Schmand und Zucker unter.

### Step 4:

Nach Ablauf der Backzeit holst du Pastinakenchips aus dem Ofen. Dann geht's ans Anrichten: Die Suppe gibst du in Schalen, bröselst etwas Ziegenkäse darüber und drapierst darauf Pastinakenchips und Mandelstifte.

## Zutaten

### Für die Suppe:

1	weiße Zwiebel
2	Knoblauchzehen
2	Pastinaken
150 g	Parmesan (am Stück mit Rinde)
10 EL	Öl
500 ml	Wasser
	Salz
	weißer Pfeffer, gemahlen
2 TL	Paprika, edelsüß
2 TL	Currypulver
1	Blumenkohl
425 ml	weiße Bohnen (1 Dose weiße Bohnen)
1	Birne
6 EL	Schmand
1 TL	Zucker
200 g	Ziegenkäse (als Rolle)
50 g	Mandelstifte