

Rodfrugtsuppe

2 personer

5 kartofler (ca. 400 g)
3 pastinakker (ca. 200 g)
5 gulerødder (200 g)
1 liter hønsebouillon (af fx 2 bouillonterninger)
friskkværnet peber, salt
½ dl. græskarkerner(20 g)
1 dl creme fraiche 6%
lidt frisk persille
1 tsk. tørret/2 tsk. frisk timian
2 skiver fuldkornsrugbrød

1. Skræl og skyl kartofler, pastinak og gulerødder. Skær dem i kvarte stykker.
2. Kog bouillon i en gryde og tilsæt kartoflerne. Koges i 10 min. under låg.
3. Tilsæt derefter pastinak og gulerødder. Koges i yderligere 10 min.
4. Imens ristes græskarkernerne på en tør pande til de "springer". Afkøles.
5. Rist rugbrødsskiverne på begge sider til de er sprøde.
6. Blend suppen med en stavblender. Smag suppen til med peber og evt. lidt salt.
7. Skyl og hak persillen og rør den i creme fraichen sammen med timian. Smages til.
8. Suppen fordeles i 2 store skåle/suppetallerkener
9. Fordel creme fraiche i midten af suppen, og drys de ristede græskarkerner over.
10. Skær rugbrødsskiverne på tværs og server dem til suppen.

Opskrift af diætist Helle Kromann