

## Saisonal kochen

### Cremige Linsensuppe mit Goldsaft-Pastinaken

**Meckenheim, 02.02.2022. Saisonale Lebensmittel enthalten eine hohe Anzahl an Nährstoffen, sie sind preiswert und schmecken vor allem besser, da sie zum optimalen Reifezeitpunkt geerntet werden. Wer auch in der Winterzeit saisonales Gemüse essen möchte, kommt an der Pastinake nicht vorbei. Pastinaken gehören zur Familie des Wurzelgemüses und lassen sich üblicherweise von September bis März frisch ernten. Sie sehen aus wie eine beige-braune Karotte, haben einen nussig-milden Geschmack und bilden somit die perfekte Basis für eine cremige Suppe. Die Grafschafter Krautfabrik hat deswegen ein leckeres Rezept für eine wohlige Linsensuppe mit Pastinaken, passend zur Saison, entwickelt. Diese Suppe ist dabei nicht nur für den Winter geeignet, denn das Wurzelgemüse lässt sich hervorragend einlagern, sodass es auch noch im Frühling und Sommer genossen werden kann. Grafschafter kombiniert in dieser Suppe die pflanzlichen Eiweiße von roten Linsen mit dem nussigen Geschmack von Pastinaken. Getoppt wird sie mit eigens karamellisierten Pastinaken-Würfeln, die in Grafschafter Goldsaft geröstet werden. Weitere Informationen auf [www.grafschafter.de](http://www.grafschafter.de).**

Eine leckere Suppe ist der ideale Seelenwärmer für kalte Tage. Damit sie auch satt macht, braucht sie eine gesunde Portion an Proteinen. Deshalb bilden in diesem Rezept von Grafschafter rote Linsen einen der Grundbausteine der cremigen Suppe. Den leckeren Geschmack bringen Karotten, Knollensellerie, Pastinaken und der Grafschafter Goldsaft.

Mit etwas Geduld und frischen Zutaten lässt sich so kinderleicht eine köstlich-cremige Suppe zaubern. Eine Kochausbildung ist keine Voraussetzung, denn dieses Rezept ist wirklich für jeden machbar. Das Gemüse muss klein geschnitten werden und anschließend gemeinsam mit den Linsen, ein paar Gewürzen und Grafschafter Goldsaft angebraten werden. Die Kombination aus Pastinaken und Goldsaft gibt der Suppe einen herb-süßen Geschmack mit leichtem Nussaroma. Dann muss der Topf lediglich mit kräftiger Gemüsebrühe aufgegossen werden und die Zutaten können vor sich her köcheln, bis sie gar sind. Währenddessen kann das leckere Topping zubereitet werden: goldbraun gebratene Pastinaken, die mit Thymian, Zitrone und dem Grafschafter Goldsaft verfeinert werden. Das Karamellisieren der Pastinaken gibt ihnen ein wundervoll süßes Röstaroma, welches in Kombination mit der fertigen Suppe für einen wahren Hochgenuss sorgt.

Der Grafschafter Goldsaft ist ein naturreiner Sirup, der aus erntefrischen Zuckerrüben gewonnen wird. Der Sirup ist laktose- und glutenfrei und ergänzt außerdem die vegane Küche. Durch seine herbe Süße ist der Grafschafter Goldsaft besonders vielseitig einsetzbar und verleiht jedem Gericht das gewisse Etwas.

## Pressemitteilung

---

### Rezept

## Cremige Linsensuppe mit Goldsaft-Pastinaken

Zutaten für 4 Personen

#### Zutaten:

1–2 Möhren (ca. 200 g)  
200 g Knollensellerie  
300 g Pastinaken  
3 EL Öl  
250 g rote Linsen  
1 EL Tomatenmark  
1 EL + 2 EL Grafschafter Goldsaft Zuckerrübensirup  
Salz  
1 TL Edelsüßpaprika  
800 ml Gemüsebrühe  
3 Stiele Thymian  
1 Bio-Zitrone  
frisch gemahlener Pfeffer zum Bestreuen

#### Zubereitung:

Möhren, Knollensellerie und Pastinaken schälen und waschen. Möhren, Knollensellerie und ca. 2/3 der Pastinaken in kleine Stücke schneiden.

2 EL Öl in einem Topf erhitzen. Vorbereitete Zutaten darin ca. 3 Minuten unter gelegentlichem Rühren andünsten.

Rote Linsen zufügen und kurz mit dünsten. Tomatenmark und 1 EL Grafschafter Goldsaft zum Gemüse geben und kurz darin anbraten. Mit Salz und Edelsüßpaprika würzen. Gemüsebrühe angießen, aufkochen und ca. 20 Minuten köcheln lassen.

Inzwischen übrige Pastinake fein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen von den Stielen zupfen. Zitrone halbieren und Zitronensaft auspressen.

1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Pastinakenwürfel darin ca. 4 Minuten rösten. Mit Zitronensaft ablöschen. 2 EL Grafschafter Goldsaft und Thymian, bis auf etwas zum Garnieren, zufügen und in der Pfanne ca. 2 Minuten karamellisieren lassen. Pastinaken mit Salz würzen. Herausnehmen.

Suppe mit einem Stabmixer fein pürieren und eventuell nochmals abschmecken.

Linsensuppe in tiefen Schalen anrichten. Mit karamellisierten Pastinaken bestreuen. Mit übrigem Thymian garnieren. Nach Belieben mit frisch gemahlenem Pfeffer bestreuen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten. Pro Portion 1680 kJ, 400 kcal. E 19 g, F 8 g, KH 61 g

## Pressemitteilung

---

### Über Grafschafter

Seit über 127 Jahren produziert die Grafschafter Krautfabrik Josef Schmitz KG mit Leidenschaft Produkte aus heimischen Zuckerrüben und Obst. Im Fokus steht die Herstellung von Zuckerrübensirup und Fruchtaufstrichen. Für die weiterverarbeitende Lebensmittelindustrie bietet das Unternehmen zudem spezielle Flüssigzucker-Mischungen an. Sie werden zur Herstellung von Likören, Backwaren, Eiscremes oder sonstiger fein gesüßter Lebensmittel verwendet. Heute werden von der Grafschafter-Gruppe mit ihren 135 Mitarbeitern an drei Standorten (Meckenheim, Beesel (NL), Hamburg) rund 18.000 Tonnen süßer Brotaufstriche und ca. 35.000 Tonnen Industriesirupe produziert. Das Unternehmen ist nach International Featured Standards (IFS, Food) sowie Kosher und BIO zertifiziert. Zu den Spezialitäten der Marke Grafschafter gehören Fruchtaufstriche mit hohen Fruchtanteilen, wie beispielsweise das für das Rheinland typische Apfelkraut sowie Fruchtaufstriche aus Birnen und Pflaumen. Die „Lütticher Delikatesse“ und „Rinse Appelstroop“ sind Fruchtaufstriche nach belgischer und niederländischer Rezeptur und echte Spezialitäten. Für die Wintersaison bietet Grafschafter drei köstliche Sorten unter der Range „Grafschafter Winterzauber“ an: Apfel-Sauerkirsche, Apfel-Sultanine - jeweils verfeinert mit echter Vanille und Zimt und die Sorte Apfel-Schlehe mit Spekulatiusgewürz. Für noch mehr Sirup-Genuss sorgen Varianten wie Karamell, Salzkaramell und Heller Sirup. Weitere Informationen finden Sie unter [www.grafschafter.de](http://www.grafschafter.de).

### Pressekontakt:

P.U.N.K.T. PR GmbH

Benjamin Kolthoff

Völckersstraße 44, 22765 Hamburg

Tel.: 040 / 853760 29

E-Mail: [bkolthoff@punkt-pr.de](mailto:bkolthoff@punkt-pr.de)