

Topinambur - Suppe

Zutaten: für 4 Personen

- 1 große Zwiebel
- 200g Topinambur
- 100g Karotten
- 3 Tomaten, geschält
- 1l Gemüse- oder Hühnersuppe
- Sesamöl
- Frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch...)



Zubereitung:

- ✓ Zwiebel würfelig schneiden
- ✓ Gemüse putzen und würfelig schneiden
- ✓ In etwas Öl Zwiebel glasig anlaufen lassen, Gemüse dazu und mit der halben Menge Suppe aufgießen
- ✓ Ca. 20 Minuten leicht köcheln lassen und pürieren; Flüssigkeit noch zugeben bis zur gewünschten Konsistenz
- ✓ Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Chilli und evtl. Muskatnuss
- ✓ Die Suppe mit den frischen Kräutern servieren

Tip: mit Ingwer oder Kren verleihen Sie der Suppe einen weiteren pikanten Geschmack

Wissenswertes: Topinambur enthält viele Vitamine wie Karotin, B1, B2, B6, C, D, Biotin; weiters weist es einen sehr hohen Kaliumgehalt auf. Den Namen „**die Knolle für den Zuckerkranken**“ verdankt Topinambur dem „Inulin“ Inulin ist ein löslicher Ballaststoff, der den Zuckerstoffwechsel kaum belastet. Es fördert die Verdauung, da es unverändert Magen und Dünndarm durchwandert.

Und nun gutes Gelingen!