

Cremige Topinambur-Suppe

Zutaten (für 4 Personen):

- 800 g Topinambur
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 0,5 Knolle Sellerie
- 1 EL Kokosfett
- alternativ: Sesamöl
- oder Rapsöl
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml fettarme (1,5 %) Milch
- Muskat
- Pfeffer
- Salz
- frische Petersilie

Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. In einem Topf mit heißem Öl 1 Minute unter ständigem Rühren andünsten. Mit der Hälfte der Brühe ablöschen. Deckel aufsetzen und 15-20 Minuten garen. Währenddessen die Petersilie fein hacken.

Nach der Kochzeit restliche Brühe und Milch hinzufügen und die Suppe mit einem Mixer oder Pürierstab pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken, nochmals aufkochen lassen und portionieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 10.02.2025

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen