

Weißer Wurzel-Cremesuppe mit Petersilienöl

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g Topinambur
- 100 g Pastinaken
- 75 g Petersilienwurzel
- 6 EL kalt gepresstes Rapskernöl
- 0,5 l vegane glutenfreie Gemüsebrühe
- 1 Lorbeerblatt
- 50 g Mandelmus
- 4 Stiele Petersilie
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 100 g Mandel- Sahne-Ersatz

Topinambur putzen und dünn schälen, die Hälfte in feine Scheiben schneiden, den Rest grob schneiden. Pastinaken und Petersilienwurzel putzen, schälen und ebenfalls klein schneiden. In einem Topf etwas Öl erhitzen und das Wurzelgemüse darin bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten andünsten. Brühe dazugießen und Lorbeerblatt und Mandelmus hinzufügen. Das Gemüse aufkochen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten weich garen.

Inzwischen Petersilie waschen, gut trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Blätter abzupfen und in einem hohen Rührbecher mit etwa zwei Drittel des restlichen, gut gekühlten Rapsöls mit einem Stabmixer glatt pürieren, leicht salzen. Übriges Öl in einer Pfanne erhitzen und die beiseite gelegten Topinambur-Scheiben darin bei mittlerer Hitze unter Wenden etwa 5 Minuten braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen, leicht salzen und pfeffern.

Zum Servieren das Lorbeerblatt aus der Suppe entfernen, Mandelsahne (im Bio-Laden erhältlich) unterrühren und alles im Topf mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Suppe in tiefen Tellern oder Schalen anrichten, Topinambur-Scheiben darauf verteilen und nach Belieben mit Petersilienöl und etwas Petersilie garnieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 14.10.2024

Koch/Köchin:

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