

Cremige Topinambur-Suppe

Zutaten (für 4 Personen):

- 800 g Topinambur
- 1 Zwiebel
- 1 Karotte
- 1/2 Knolle Sellerie
- 1 Stange Porree
- 1 EL Kokosfett, Sesamöl oder Rapsöl
- 800 ml Gemüsebrühe
- 200 ml fettarme (1,5 % Fett) Milch
- Muskat
- Pfeffer
- Salz
- frische Petersilie

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

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

Empfehlenswert bei:

Adipositas
Bluthochdruck

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 07.09.2020

Koch/Köchin:

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