

TOPINAMBURSUPPE



NATÜRLICH in Balance

Zutaten: für 4 Portionen

- 1 Stück Lauch oder 1 Stück Zwiebel
- 500g Topinambur
- ¼ Stück Sellerie
- 2 Esslöffel Bio Olivenöl kaltgepresst
- 1 Stück Kartoffel
- 1 Liter Wasser
- biologische Suppenwürze
- etwas geriebene Muskatnuss
- Pfeffer bunt gemahlen
- naturbelassenes Salz oder Umesu
- 1 Teelöffel Koriandersamen



Zubereitung:

1. Topinambur mit einer Bürste gut waschen (nicht schälen) und in Würfel schneiden. Lauch/Zwiebel klein schneiden. Sellerie putzen und ebenso würfelig schneiden. Kartoffel waschen und würfelig schneiden.
2. Öl in einem Topf erhitzen und Lauch und Gemüse darin anschwitzen. Mit Wasser aufgießen und auf kleiner Flamme köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.
3. Die Suppe mit dem Pürierstab oder im Mixer fein pürieren. Mit Suppenwürze, Muskat, Pfeffer, Salz und/oder Umesu abschmecken. Die Koriandersamen mörsern und dazugeben.
4. Mit frischen Kräutern wie Schnittlauch oder Petersilie servieren.