Topinambursuppe

Die exotische Topinambursuppe schmeckt leicht süßlich. Dieses gesunde, vegetarische Rezept ist in wenigen Minuten angerichtet.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 60 min



Zutaten

500 g	Topinambur
2 Stk.	Zwiebel
2 EL	Reis
1 Stk.	Ingwer (klein)
0.5 TL	Kümmel
	Kardamom
1 l	Gemüsebrühe
3 EL	Kokosmilch
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

1. Für die Topinambursuppe zuerst die Zwiebeln schälen und grob würfeln. Zwiebeln in einem Suppentopf mit Pflanzenöl anrösten und leicht Farbe nehmen lassen.

2. Von den Tobinamburknollen die dünne äußere Haut mit einem Sparschäler entfernen und vierteln. Kurz zu den angelassenen Zwiebeln hinzufügen. Basmatireis waschen und hinzufügen, bis er glasig ist. Anschließend mit Gemüsefond auffüllen. Den gemahlenen Kümmel, Kardamom und frisch geriebenen Ingwer beigeben und zugedeckt etwa 20 Minuten leicht köcheln.

3. Nach dem Garen die Kokosmilch zugießen und mit einem Pürierstab mixen, bis die gewünschte, leicht sämige Konsistenz erreicht ist. Gegebenfalls mit Gemüsebrühe und Kokosmilch weiter auffüllen und mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

4. Die heiße Tobinambursuppe in einem tiefen Teller servieren und mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.

Tipp

Wer nicht vegetarisch lebt, reicht einen gebratenen Garnelen- oder Hühnerspieß zur Topinambursuppe. Als Alternative bleibt ein gut gewürzter oder geräucherter Tofuspieß.