



TOPINAMBURSUPPE

Zutaten für 2 Personen:

- 5 mittelgroße Topinamburknollen (wenn die Suppe richtig „weiß“ sein soll, dann bitte schälen; grundsätzlich kann die Schale mitverzehrt werden), grob gewürfelt
- 1 Scheibe Sellerieknolle, ca. 2cm dick, geschält und grob gewürfelt
- 1 weiße Zwiebel, grob gehackt
- 2cm frischer Ingwer, gewürfelt
- 2 EL Reis, über Nacht in der doppelten Menge Wasser eingeweicht und abgetropft
- 1 EL Kokosöl
- 250ml Kokosmilch
- 500ml Gemüsebrühe
- Muskatnuss, frisch gerieben
- Salz
- Optional: frische Sprossen, frische Gänseblümchenblüten

Zubereitung:

Kokosöl in einem Topf erwärmen, Zwiebel- und Ingwerwürfel darin andünsten. Gemüse und Reis zufügen, leicht salzen und kurz schmoren lassen, dann mit der Gemüsebrühe angießen, einmal aufkochen und bei mittlerer Hitze zugedeckt weichkochen.

Kokosmilch und frisch geriebene Muskatnuss zugeben und alles fein pürieren – ist die Konsistenz noch zu fest, etwas heißes Wasser zufügen. Nach Geschmack salzen und hübsch dekorieren.

Neulich bin ich in einen mir unbekanntem Bioladen gegangen und habe nach „Topinambur“ – dieser kleinen „Inulin-Power-Knolle“ gefragt und da sagte die Verkäuferin: „habe ich so viel im Garten, da buddle ich Ihnen welche aus!“ – WIE LIEB IST DAS BITTE!? ... und sie hat mir TATSÄCHLICH einen Riesensack mit wunderschönen Knollen in „Lila“ und „Weiß“ geschenkt!!! Im Sommer sollen darauf Blumen entstehen, die an Sonnenblumen erinnern, aber JETZT ist „Folgendes“ daraus geworden ☺

NANA SAGT ...
Nana liebt diese Knolle,
meine Lieblingsknolle ☺ So
gut und so gesund

