



© Ökokiste e. V.

# Topinambur-Cremesuppe

Das feine Aroma der Topinambur-Knolle wird hier ergänzt durch ein Topping aus frittierten Möhren-Scheiben und Kresse

Für 4 Portionen / vegetarisch  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Zubereitungszeit: 25 Minuten  
Pro 100 g:  
808 kJ / 182 kcal  
F: 12 g, davon 2,0 g gesättigte Fettsäuren, K: 20 g,  
davon 1,3 g Zucker, E: 6 g, Salz: 0,16 g

## Zutaten aus der Rezeptkiste:

650 g Topinambur  
100 g Schalotten  
125 g Möhren  
200 g Schlagsahne  
1 Päckchen Kresse

## Zutaten aus dem Vorrat:

2 EL Butter  
800 ml Gemüsebrühe  
ca. 100 ml Öl zum Frittieren  
Salz, Pfeffer, Muskatnuss

## Zubereitung

1. Topinambur mit Sparschäler schälen und in grobe Würfel schneiden. Schalotten schälen und fein würfeln. Möhren mit Sparschäler in dünne Scheibchen hobeln.
2. Die Butter in einem Topf erhitzen und die Schalotten darin glasig dünsten. Topinambur hinzufügen, kurz mitdünsten. Gemüsebrühe dazugeben, aufkochen und bei geschlossenem Deckel 15 Minuten köcheln lassen.
3. In der Zwischenzeit in einem Topf das Frittieröl erhitzen (es ist heiß genug, wenn sich an einem Holzstiel Bläschen bilden) und die Möhrenscheiben darin portionsweise ca. 2-3 Minuten frittieren, bis sie sich etwas verformen und hell-goldbraun-orange werden. Die Menge des Öls ist dabei abhängig von der Topfgröße: die Möhrenscheiben sollten im Öl schwimmen. Mit einer Schöpfkelle herausheben und auf einem Küchentuch abtropfen lassen, mit Salz bestreuen. Alternativ lassen sich die Möhrenscheiben auch in Butter oder Olivenöl in einer Pfanne goldbraun anbraten.
4. Die Suppe fein pürieren, die Sahne unterrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Kresse und Möhren auf der Suppe verteilen und servieren.

## Tipp

Die Suppe schmeckt auch mit Kräutern wie Thymian, Schnittlauch oder Dill, als Einlage eignen sich Rote-Bete-Würfelchen (frische rote Bete gegart oder eingelegte rote Bete aus dem Glas), Krabben oder Schinken.