

"Feurig-elegant: Topinambur-Curry-Suppe"

Topinambur, das historische Gartengemüse, gibt es im Winterhalbjahr in den Bio-Märkten. Die „Diabetiker-Kartoffel“ hat ähnliche Kocheigenschaften wie eine Kartoffel, ist aber vitaminreicher und enthält Inulin. Abgesehen davon schmeckt sie intensiv nussig. Dieses dem Chefkoch entlehnte Rezept zaubert aus der Knolle einen eleganter Einstieg in ein Frühlingsmenü.

Für 4 Portionen:

Knapp 1 kg Topinambur, feste Knollen
300 g Kartoffeln
Neutrales Öl
1 Becher Creme Fraiche
1 l Gemüse- oder Hühnerbrühe (auch instant)
1 Teel. Mascobado Vollrohrzucker*
1 Teel. flüssiger Honig
1 Teel. gem. Rosenpaprika* (scharf, wer mutig ist: Chilipulver)
1 Essl. Currypulver mittelscharf*
1 halbe Zitrone
Korianderkraut (glatte Petersilie)



*in unserem Weltladen erhältlich

Topinambur und Kartoffeln schälen und würfeln. Kurz in heißem Öl anschwitzen und mit heißer Brühe aufgießen. Die Gewürze, Honig und Zucker hinzufügen. Zitrone auspressen und den Saft in die Suppe gießen.

Weich kochen lassen (ca. 20 Min) und danach pürieren. Creme Fraiche unterrühren. Abschmecken, dabei auf gutes Gleichgewicht zwischen Säure, Schärfe und Süße achten.

Mit gehacktem Koriandergrün bestreuen und heiß servieren. Der typische Topinamburgeschmack kommt bei der Suppe gut zur Geltung.

Achtung: Der „Wow“-Effekt verstärkt sich, wenn eine gebratene Garnele auf jeden Teller gelegt wird. Stärker eingekocht und mit Vollkornbrot-Croutons wird die Suppe zum vollwertigen vegetarischen Eintopf.

Viel Freude mit diesem Rezept wünscht Ihnen

Ihr Weltladen-ZeichenDerZeit Team!