



Dauer: Schnell

.....

Kategorie: Isst-Gut-Rezept Suppen

.....

Saison: Winter

.....

Für: 4 Personen

.....

Verfasst von: Salzburg schmeckt

.....

Zutaten

.....

2 EL Butter

.....

3 Knoblauchzehen

.....

400 G Topinambur

.....

300 G Weißkraut

.....

150 G gehackte Zwiebel

.....

3 EL Roggenmehl

.....

1 L Gemüsefond

.....

150 ML Schlagobers

.....
Selchfleisch nach Belieben
.....

Salz
.....

gemahlener Pfeffer
.....

Tabascosauce
.....

Zubereitung

1. Butter schmelzen, Knoblauch, Topinambur, Kohl und Zwiebel dazugeben und leicht anschwitzen lassen.
2. Mit dem Roggenmehl stauben.
3. Gemüsesuppe oder Wasser, QimiQ Saucenbasis, Schlagobers und Essig dazugeben und ca. 15 Minuten köcheln lassen.
4. Die Suppe würzen, mit einem Stabmixer fein pürieren und durch ein Sieb passieren.
5. Gewürfeltes Selchfleisch in tiefe Schüsseln geben und mit der Suppe aufgießen.

Isst-Gut-Rezept, Gemüse-Tag

Tipp von Diätologin Maria Anna Benedikt: Eine warme Suppe eignet sich gut zum Mitnehmen als Mittagsjause.

Dazu passt gut ein Stück gutes Roggenbrot und als Dessert ein Joghurt mit frischen regionalen Früchten!