



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!