



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!