



TOPINAMBUR-BOHNEN-SUPPE

Zutaten

- 350 g Topinambur
- 80 g Cannellini-Bohnen
- 200 ml Kokosmilch
- 300 ml Gemüsebrühe
- 20 ml Sahne
- ½ Zwiebel
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 Stängel Petersilie
- 2 Teelöffel Kurkumapulver
- 1 Teelöffel Kümmel
- Salz, Pfeffer



Zubereitung

Die getrockneten Cannellini-Bohnen vor dem Kochen etwa zehn bis zwölf Stunden einweichen. Im Anschluss mithilfe eines Siebes abtropfen lassen und nochmal mit frischem Wasser abspülen. Danach werden sie wieder in einen Topf gegeben, mit Wasser neu bedeckt und dieses Mal bei mittlerer Hitze etwa eine Stunde gekocht.

Während die Bohnen kochen werden die Topinambur-Knollen und die Zwiebel geschält und grob zerkleinert. Zusammen mit zwei Esslöffeln Rapsöl werden diese dann in einer Pfanne kurz angebraten und anschließend mit Gemüsebrühe aufgefüllt. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen und für etwa 20 Minuten köcheln lassen.

Währenddessen die Cannellini-Bohnen aus dem Wasser holen, abtropfen lassen und sie zusammen mit der Kokosmilch zu der Suppe geben.

Im nächsten Schritt mit einem Stabmixer alles fein pürieren und die Sahne hinzufügen. Im Anschluss mit Kurkuma würzen und die Suppe noch einmal fünf Minuten durchziehen lassen.

Am Ende abschmecken, gegebenenfalls nachwürzen und mit etwas Petersilie servieren.

Rezeptvariation

Die Auswahl an Hülsenfrüchten ist riesig. Sie haben die Möglichkeit die Cannellini-Bohnen zum Beispiel durch ein paar leckere Linsen zu ersetzen.

gesund + aktiv informiert

Topinambur ist schon seit dem 17. Jahrhundert bekannt und trägt auch den Namen „Indianerkartoffel“. Sie hat einen erheblichen Gehalt an Inulin. Dieser lösliche Ballaststoff stabilisiert den Blutzucker und kann so Heißhungerattacken vorbeugen.

