

Topinambur Linsensuppe

Zutaten:

50 g Belugalinsen
400 g Topinambur
2 EL Olivenöl
1 TL Koriandersaat
3 Stängel Brunnenkresse
2 Schalotten
500 ml Gemüsebrühe
125 ml Sahne
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Am Vortag müssen die Linsen in reichlich kaltem Wasser eingeweicht werden, dann ist die Verarbeitung am nächsten Tag einfacher.

Die Topinamburen schälen und in kleine Stücke schneiden.

Linsen im Sieb kalt abbrausen, in einem Topf mit Wasser bedecken und 12-15 Minuten bei milder Hitze garen. Dann gut abtropfen lassen.

Die Koriandersamen in einer kleinen Pfanne ohne Fett leicht rösten, dann grob im Mörser zerstoßen. Die Brunnenkresse waschen, putzen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die Schalotten fein würfeln. Einen Topf mit dem restlichen Öl erhitzen. Erst die Schalottenwürfel und dann den Topinambur dazugeben und anbraten. Mit Gemüsebrühe und Sahne ablöschen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Danach mit einem Pürierstab zu einer feinen Suppe pürieren. Die Linsen zur Suppe geben und eventuell nachwürzen. Die Suppe in tiefe Teller füllen und jeweils mit Koriandersaat und Brunnenkresse bestreuen.

Tipp:

Sollten Sie keine Brunnenkresse bekommen, kann diese durch Gartenkresse oder andere Sprossen ersetzt werden.

Für Veganer: Die Sahne können Sie beispielsweise durch Soja-Cuisine oder Hafersahne ersetzen.