



*Sandra Schneider  
Praxis für Ernährungsberatung  
& Ernährungstherapie*

## **Topinambur-Suppe mit Pilzen**

( für 4 Personen )

### **Zutaten:**

|       |   |
|-------|---|
| 400 g | Topinamburknollen                                     |
| 150 g | Pilze ( Austernpilze, Champignons oder Waldpilze)     |
| 100 g | Sahne   |
| 1 Sk  | Knoblauchzehe   |
| 1 EL  | Rapsöl  |
|       | Salz, Pfeffer, Petersilie, Schnittlauch, etwas Muskat |
| ¾ L   | Gemüsebrühe   |

### **Zubereitung:**

- Topinambur waschen, leicht abschaben, in feine Würfel schneiden und in der Gemüsebrühe ca. 10 Min. köcheln lassen
- Pilze putzen, in Streifen schneiden und den Knoblauch pressen
- Knoblauch und Pilze im Rapsöl anbraten
- Petersilie und Schnittlauch waschen und fein hacken
- den weichen Topinambur in der Brühe pürieren, die Sahne zugeben und abschmecken
- Suppe in z.B. Schalen geben, die Pilze dazugeben und mit Kräutern bestreuen