

Topinambur-Porreesuppe

Zutaten

1/2 Stange Porree, Öl, ca. 1/2 kg Topinambur, 1/8 l Obers od. Soja Cuisine, gemahlener Kümmel, Muskatnuss, Salz und Pfeffer

Zubereitung

Porree waschen, in Scheiben schneiden und in Öl kurz andünsten. Die Topinamburwurzeln gut bürsten (so kann man sie auch mit der Schale verzehren), in kleine Stücke schneiden und kurz mitdünsten. Mit einem Liter Wasser aufgießen und 30 Minuten köcheln lassen. Eventuell mit Obers oder Soja Cuisine verfeinern. Zuletzt mit Kümmel, Muskatnuss, Salz und Pfeffer abschmecken und heiß servieren.

Wirkung

Topinambur ist in der Diätküche ein wichtiges Nahrungsmittel. Sie enthält den für Diabetiker gut verträglichen Ballaststoff Inulin. Dieser beeinträchtigt den Zuckerstoffwechsel nur sehr gering und regt die Verdauung an.

Gutes Gelingen wünscht
Karen Binder-Neschi

