



VitalZentrum

Unsere Abnehmrezepte im Juli

Topinambursuppe mit Radiccio-Salsa

Rezept für 2 Personen

Zutaten:

Für die Salsa:

40 g Mandelblättchen
1 Knoblauchzehe
6 Stiele Petersilie
100 g Radiccio
Salz, Pfeffer
40 ml Olivenöl
4 EL. Zitronensaft

Für die Suppe

300 g Topinambur
120 g Möhren
80 g Knollensellerie
80g Kirschtomaten
60g Lauch
2 Bio – Zitronen
4 EL. Olivenöl
2 Lorbeerblätter
1 l Gemüsebrühe



Zubereitung:

Salsa

Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Knoblauch abziehen. Petersilie abzupfen, waschen, gut trocknen und fein schneiden. Radiccio in sehr feine Streifen schneiden. Alles in eine Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab klein hacken. Salz, Pfeffer, Olivenöl und 4 El. Zitronensaft dazugeben, alles gut mischen und mindestens 30 Minuten ziehen lassen.

Suppe

Topinambur schälen und in dünne Scheiben schneiden. Möhren und Sellerie fein würfeln. Kirschtomaten waschen und halbieren. Lauch in sehr feine Ringe schneiden. Zitronen mit dem Sparschäler vier breite Streifen Schale abziehen. Öl in einem großen Topf erhitzen, Topinambur, Möhren und Sellerie zusammen mit den Lorbeerblättern ca. 5 Minuten anschwitzen. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und aufkochen lassen. Dann den Lauch, Tomaten und Zitronenschale zufügen und die Suppe 10 Minuten leicht köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der Salsa servieren.

Nährwertangaben pro Portion:

303 kcal; 1269 kJ; 7,4 g E; 26,0g F; 10,0 g KH

Erstellt am: 30.01.2020, erstellt von: CBR