

# Gemüse bringt's

## Die Gemüsebox im Abonnement

Da **Topinambur** keine Stärke, sondern Inulin (ein Reservekohlenhydrat aus Fructose) enthält, wird sie besonders gut von Zuckerkranken vertragen. Das Inulin hat auch noch weitere positive Wirkungen: Es regt die Verdauung an, beeinflusst die Darmflora und den Cholesterinspiegel günstig. Durch den hohen Anteil an Ballaststoffen, die im Darm aufquellen und damit ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl erzeugen, gilt Topinambur außerdem als Geheimtipp bei Diäten.

Topinambur ist besonders reich an Vitamin B1, Eisen, Kalium und Magnesium.

## Topinambur-Suppe mit Haselnüssen

### Zutaten für 4 Personen:

6 große Topinambur	200 ml Sahne
Evtl. 1 El. Zitronensaft	400 ml Gemüsebrühe
60 g Butter	400 ml Milch
Muskatnuss	Majoran, gehackt
1 Zwiebel, fein gehackt	Salz, Pfeffer
30 g Haselnüsse , geröstet & fein gemahlen	

### Zubereitung:

Die Topinamburknollen schälen und in Scheiben schneiden. Evtl. in eine Schüssel mit Wasser und Zitronensaft legen, damit sie sich nicht verfärben. Die Butter in einem Topf zum Schmelzen bringen. Die abgetropften Topinambur-Scheiben mit den Zwiebeln dazugeben und etwa 10 Min. dünsten. Milch, Gemüsebrühe, Gewürze und Salz dazugeben und bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Die Suppe in den Mixer geben und sehr fein pürieren. Durch ein Sieb in den Topf passieren, aufkochen lassen und mit Sahne und Majoran abschmecken. Die Suppe mit den Haselnüssen bestreuen. Mit getoastetem Brot oder Croutons servieren.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

[www.gemuese-bringts.com](http://www.gemuese-bringts.com), Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)