

Detox Challenge 2016 14 Tage Yoga und Clean Eating

Topinambursuppe mit Pastinakenchips und Sprossen

Zutaten für 2 Portionen

- ½ Pastinake
- 500 g Topinambur
- 1 Kartoffel (ca. 200 g)
- 1 Zwiebel
- 700 ml Gemüsebrühe
- 4 EL Olivenöl
- Pfeffer
- 2 EL Sprossen

Zubereitung

1. Den Backofen auf 180°C Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Pastinake waschen und putzen. Die Enden entfernen und die Pastinake in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Von beiden Seiten mit 2 EL Olivenöl bestreichen.
3. Die Pastinakenscheiben auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und ca. 30 Minuten im vorgeheizten Ofen backen. Nach 15 Minuten wenden.
4. Topinambur und Kartoffel waschen, putzen und in Stücke schneiden.
5. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
6. 2 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel, Topinambur und Kartoffel kurz anbraten und mit der Gemüsebrühe ablöschen.
7. 15 Minuten köcheln lassen und zwischendurch umrühren. Anschließend pürieren oder mixen.
8. Die Pastinakenchips auf einem Holzstäbchen aufreihen.
9. Die Suppe mit den Pastinakenchips und den Sprossen garnieren.