



hr1-DOLCE VITA

## Lafer|Liebscher|Bracht Topinambur-Avocado-Suppe

für 4 Personen, Zubereitungszeit ca. 40 Minuten

### ZUTATEN:

#### Suppe:

300 g Topinambur  
Salz  
4 Zweige Petersilie  
1 Stange Staudensellerie  
1 Schalotte  
1 Bio-Limette  
2 EL Olivenöl  
500 ml Gemüsebrühe  
1 reife Avocado  
50 g vegane Sahne  
Cayennepfeffer

#### Außerdem:

Pürierstab

### ZUBEREITUNG

Die Topinamburknollen gründlich waschen und in reichlich Salzwasser in etwa 20 Minuten gar kochen. Anschließend abgießen, etwas ausdampfen lassen, pellen und grob zerkleinern.

Inzwischen die Petersilie abbrausen und trocken schwenken. Die Blätter abzupfen und hacken. Den Staudensellerie putzen und waschen, die Schalotte schälen. Beides klein würfeln. Von der Limette die Schale abreiben und den Saft auspressen.

Die Schalottenwürfelchen im Olivenöl glasig anschwitzen, die Selleriewürfel dazugeben, 2-3 Minuten andünsten und alles mit der Gemüsebrühe ablöschen. Den gekochten Topinambur in die Brühe geben. Die Avocado halbieren, die Hälften auseinanderdrehen, den Stein entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale heben, grob stückeln und in der Suppe heiß werden lassen. Die Hälfte der gehackten Petersilie zugeben.

Die Suppe mit dem Pürierstab pürieren. Je nach gewünschter Konsistenz noch etwas Brühe zugeben. Mit Limettensaft und -schale, Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Mit den restlichen Petersilienblättern bestreuen.

*Tipp: Statt die Avocado mitzupürieren, kann man sie auch nur klein würfeln und als Einlage in die Suppe geben.*



hr1-DOLCE VITA

Rezept aus dem Buch:

**Lafer|Liebscher|Bracht**

**Essen gegen Arthrose: Vegane Genussrezepte bei Schmerzen und Gelenkbeschwerden**

Verlag Gräfe und Unzer

ISBN 978-3-8338-7425-3