

## Rezepte-Tipp

### Topinambursuppe mit Zimtwürfel



für 4 Portionen

#### Zutaten:

400 g Topinambur 1 mittlere Zwiebel 1 TL Öl 600 ml Gemüsesuppe 200 ml Halbfettmilch 1,8 % Fett Knoblauch Salz, Pfeffer, Muskat Petersilie Zimtwürfel: 75 g Mischbrot Zimt

#### Zubereitung:

- Topinambur schälen, waschen und in Scheiben schneiden
- Zwiebel würfelig schneiden und in Öl anrösten, Topinambur zugeben und kurz mitrösten
- mit Gemüsesuppe und Milch aufgießen
- mit Knoblauch, Salz, Pfeffer und Muskat würzen und köcheln lassen bis die Topinambur weich sind
- in der Zwischenzeit Mischbrot würfelig schneiden, ohne Fett in einer beschichteten Pfanne bräunen und mit Zimt bestreuen
- Suppe mit einem Mixstab fein pürieren, abschmecken und mit Petersilie und den Zimtwürfel servieren

#### Nährwerte:

4 Portionen: 600 Kcal / 24 g Eiweiß / 28 g Fett / 68 g KH / 56 g Bst / 4 BE  
1 Portion: 150 Kcal / 6 g Eiweiß / 7 g Fett / 17 g KH / 14 g Bst / 1 BE

Weitere Tipps zur Ernährung und Rezepte unserer Xundheitswelt-Betriebe finden Sie auf der Website der Xundheitswelt unter [www.xundheitswelt.at](http://www.xundheitswelt.at).