



# Veda Genuss

Kreative und genussvolle Ayurveda-Küche mit allen Sinnen  
Kochkurse, Kochpartys, Homecooking, Vorträge, Seminare

## Das Genussrezept: Brokkoli-Topinambur-Suppe

*Für 4 Personen*

500 g Brokkoli

4 bis 6 Topinamburknollen

1/4 Tasse Basmatireis (gewaschen) oder 1/2 Tasse gekochter Basmatireis

2 EL Ghee

1/2 TL Muskatnuss, gemörsert

1/2 TL Anissamen, gemörsert

1/2 TL Kreuzkümmelsamen, gemörsert

1/4 TL Asafoetida

1 Msp. Cayennepfeffer

1/2 Glas Apfelsaft

1 Liter heißes Wasser

1/2 TL Salz

zum Schluß:

1/4 bis 1/2 Dose Kokosmilch (oder ein Schuß Sahne)

Saft einer halben Zitrone

Eine Prise Zimt

- den Brokkoli waschen und in Röschen zerteilen. Den Strunk schälen und klein schneiden
- die Topinambur schälen und vierteln
- Ghee in einem Topf erhitzen, Hitze reduzieren und die Gewürze dazugeben und wenige Sekunden rösten
- das Gemüse und den Reis dazugeben und kurz anbraten
- mit Apfelsaft ablöschen
- mit dem Wasser aufgießen, Salz hinzufügen, umrühren und zum Kochen bringen
- im geschlossenen Kochtopf köcheln lassen bis das Gemüse gar ist
- Kokosmilch hinzufügen und mit dem Zauberstab die Suppe cremig pürieren
- mit Zitronensaft, Zimt und evtl. Salz abschmecken

Topinambur, auch bekannt als Erdartischocke, Erdbirne oder Rosskartoffel, ist in Amerika beheimatet und wird heute vor allem in Südfrankreich angebaut. Das Wurzelgemüse lässt sich mühsam schälen, Sie können sie aber auch ungeschält im Ofen garen. Topinambur hat einen raffinierten, nussigen Geschmack. Gekocht schmeckt Topinambur süßlich. Es enthält keine Stärke sondern Inulin. Inulin ist ein stärkeähnliches Kohlehydrat, das Zuckerkrankte gut vertragen. Daher auch der Name "Kartoffel der Diabetiker". Die Knollen sind kalorienarm und durch ihren hohen Ballaststoffgehalt sehr sättigend. Außerdem enthalten Topinambur Eisen und zählt zu den kaliumreichsten Gemüsearten.