



### **Topinambur Cremesuppe mit Sesam**

4-6 Knollen Topinambur

1 Navet Rübchen

1 kleines Stück Sellerieknolle

2 Teelöffel Sesamsamen

2 Teelöffel Ghee

Schwarze Senfsamen

Langer Pfeffer oder Schwarzer Pfeffer

Muskat, Steinsalz

frische Petersilienblätter und etwas Sauerrahm oder Kokoscreme

Das Gemüse putzen, waschen und klein schneiden. Ghee in einem Topf erwärmen, Pippali (Langer Pfeffer) und Senfsamen fein im Mörser mahlen, hinzufügen oder den schwarzen Pfeffer grob gemahlen hinzufügen, das Gemüse hinzufügen und kurz andünsten, mit Wasser auffüllen, sodass das Gemüse leicht bedeckt ist. Salz und 1 ½ Teelöffel Sesamsamen hinzufügen, ca. 15 Minuten garkochen, pürieren mit Muskat abschmecken, mit Sauerrahm oder Kokoscreme verfeinern, gehackte Petersilie und geröstete Sesamsamen drüberstreuen und servieren.

Der Geschmack von Topinambur ist süß, die Konsistenz ist wässrig. Enthalten ist vor allem viel Inulin, ein Zuckerstoff der sehr gut vom Stoffwechsel verwertet wird und viele Ballaststoffe enthält. Außerdem ist viel pflanzliches Eiweiß enthalten.

Ich wünsche Ihnen viel Freude bei der Zubereitung und guten Appetit.

**Kirsten Kindel**

**Zertifizierte Ayurveda Ernährungsberaterin**

**<http://www.ayurveda-praxis-k.de>, E mail: [ayurveda-praxis-k@email.de](mailto:ayurveda-praxis-k@email.de),**

**Telefon : 089 800 461 29**