

Topinambur Süppchen mit pochiertem Ei und Trüffelöl

Im Volksmund ist die Topinambur auch als Zuckerkartoffel, Jerusalemartischoke, Indianerknolle oder Winterspargel bekannt. Es schmeckt fein-nussartig, ähnlich wie Schwarzwurz oder Artischoke, im Aussehen ähnelt er der Kartoffel und ist, botanisch gesehen, ein Verwandter der Sonnenblume.

Die Topinambur ist reich an Kalzium, Magnesium, Calcium, Schwefel, Kieselsäure, Eisen und einer Reihe von Vitaminen

Von großem Wert ist die Topinambur für Diabetiker. Die Knollen speichern das Kohlenhydrat Inulin, das ohne Insulinbedarf vom Körper verstoffwechselt werden kann. Dieses Insulin hat außerdem eine besonders für Übergewichtige angenehme Eigenschaft: Es dämpft das Hungergefühl. Unsere Gesundheitsknolle ist also ein biologischer Appetitzügler ohne Nebenwirkungen.

Zutaten: für 6 Portionen

70 g Schalotten, halbiert

150 g Topinambur, geschält, in Stücken

30 g Öl, etwas mehr zum Einfetten

6 Eier

2 geh. TL Gewürzpaste für Gemüsebrühe, selbst gemacht

700 g Wasser

150 g Schlagobers

20 g Butter, kalt

¼ TL Salz

¼ TL Pfeffer, frisch gemahlen

Trüffelöl und Schnittlauch zum Verfeinern



Zubereitung:

Schalotten und Topinambur in den Mixtopf geben, 4 Sek./Stufe 5 zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Öl zugeben und ohne Messbecher 5 Min./120°C/Stufe 1 dünsten. Währenddessen eine kleine Tasse (z.B. Espressotasse) mit hitzebeständiger Frischhaltefolie so auslegen, dass die Ränder der Folie über die Tasse stehen und mit etwas Öl einfetten. 1 Ei in die Tasse aufschlagen, die Folienenden über dem Ei zusammendrehen und die Päckchen in den Varoma-Behälter legen. Mit den weiteren 5 Eiern ebenso verfahren.

Gewürzpaste und Wasser in den Mixtopf zugeben. Varoma aufsetzen und 10 Min./Varoma/Stufe 1 kochen. Sollten die Eier noch sehr weich erscheinen (Achtung sie ziehen noch etwas nach), Garzeit um 1 Minute verlängern. Varoma verschlossen zur Seite stellen.

Schlagobers, Butter, Salz und Pfeffer zur Suppe zugeben und 1 Min. 30 Sek./Stufe 5-10 ansteigend pürieren. Suppe in tiefe Teller gießen, Eier aus der Folie schneiden und in die Suppe gleiten lassen. Schnittlauch und Trüffelöl zum Verfeinern.