



Thema: Top-Tipp des Tages - Topinambur

Die süßlich schmeckende Topinambur kennt man auch als die „Kartoffel Mexikos“. Hier hatte sie ihren Ursprung und von hier verbreitete sie sich über den Nordosten Amerikas. Auswanderer, die Dank ihrer Existenz eine Hungersnot überlebten, schickten sie im Jahr 1610 nach Europa. 1612 kam die Knolle in Paris an. Dort wurde die „Indianerkartoffel“ nach einem brasilianischen Indianerstamm benannt, der gerade zufällig zu Besuch war: Topinambour. Ein wichtiger Inhaltsstoff ist das Inulin, ein Kohlenhydrat, das im Dünndarm nicht resorbiert werden kann und deshalb gut für Diabetiker eignet.

Topinambur-Chips für alle

Topinambur
Pflanzenöl
Salz

Die Knollen müssen nicht geschält werden, aber gewaschen oder gar gebürstet. Möglichst frisch schmecken sie am besten. Da darf man sie auch ausnahmsweise mal fritieren. Topinambur in Scheiben hobeln, Fett in der Friteuse oder im Topf erhitzen, Topinambur ausbacken. Vorsichtig, sie werden schnell dunkel. Salzen und schnell essen. Sie können Sie aber auch im Backofen auf dem Blech 30 - 40 Min. bei 130° backen. Nach ca. 20 Min. bitte einmal wenden.

Tipp: Wer jetzt ein schlechtes Gewissen wegen der fettigen Ernährung hat, macht sich sofort einen Herbstsalat aus Kohl und Rohkost. Wer kein schlechtes Gewissen hat: wir haben auch Ketchup im Shop.

Topinambur-Rohkost-Salat für 4 Personen

300 g Topinambur
200 g Kohlrabi
1 Stange Staudensellerie
1 TL Meerrettich
3 EL Öl
2 EL weißer Balsamico
je 1 TL Honig & Senf
Salz, Pfeffer
1 Hand voll Walnüsse
100 g Postelein

Na bitte, die Knolle geht auch gesund. Topinambur unter fließend kaltem Wasser mit einer Bürste ordentlich abschrubben. Trocknen lassen. Kohlrabi schälen. Den Sellerie waschen und putzen. Aus Meerrettich, Öl, Essig, Honig und Senf ein Dressing rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Topinambur reiben und gleich unter das Dressing heben, sonst wird er braun. Kohlrabi ebenfalls reiben, Selleriestange in feine Scheiben schneiden, unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Walnüsse grob hacken. Postelein waschen und trocknen. Den Salat hübsch anrichten und mit den Walnüssen bestreut servieren.

Rohe Topinambur erinnern geschmacklich an Artischocken.

Tipp: Schmeckt toll zu einem gebackenen Camembert und Fisch. Oder einfach als Beilage zum Vesper.

Die Alternative zu Linsen & Spätzle: Linsen & Topinambur für 6 Schwaben

100 g braune Linsen
Salz
100 g rote Linsen
150 g Zwiebeln
180 g Karotten
300 g Sellerie
400 g Topinambur
30 g Butter
ca. 1 EL Curry, Pfeffer
1 l Gemüsebrühe
4 EL Balsamico-Essig

Braune Linsen nach Packungsbeilage leicht bissfest garen, erst gegen Ende salzen. Abgießen, abschrecken und abtropfen lassen. Mit den Rote Linsen ebenso verfahren.

Zwiebeln fein würfeln. Karotten, Sellerie und Topinambur putzen, schälen und großzügiger würfeln. Zuerst die Zwiebeln in der Butter glasig dünsten, dann Karotten, Sellerie und Topinambur dazugeben und weitere 3 - 4 Min. dünsten, salzen, pfeffern. Curry zugeben (die Menge richtet sich nach der Schärfe des Currys), kurz mitdünsten und dann mit der Brühe auffüllen. Bei schwacher Hitze 1/2 Stunde köcheln lassen, dann die Rote Linsen zugeben, und kurz aufkochen lassen. Ca. 1/3 der Flüssigkeit pürieren und wieder zum Sud geben, erhitzen, braune Linsen dazugeben, weiter erhitzen, zum Schluss den Essig dazu geben und wer will noch ein paar frische Kräuter. Es passt: Petersilie oder frische Minze.

Tipp: wer mag brutzelt etwas Tomatenmark mit. Vegetarier werden mit Räuchertofu glücklich, Nicht-Vegetarier mit Schinkenwürfeln. Und unsere Saitenwürstle schmecken schon auch nicht schlecht.

Schnelle Topinambur-Suppe für 3 Personen

500 g Topinambur
1 Schalotte
1 Karotte
1 kleine Lauchstange
Margarine
1/2 l Gemüsebrühe
Muskat, Salz,
frische Petersilie
oder Deko

Das Gemüse waschen, putzen und kleinsschneiden, in den gefetteten Topf geben, und unter Rühren 2 - 3 Min. andünsten. Mit der Hälfte der Brühe ablöschen und 10 Min. köcheln lassen.

Dann die restliche Brühe dazugeben und mit Mixer oder Pürierstab pürieren. Mit den Gewürzen abschmecken, nochmals aufkochen und portionieren.

Dann die frische, gehackte Petersilie drübergeben

Pimp my soup: mit feinen Weißbrotwürfel, die in Olivenöl mit einem Hauch Knoblauch oder Rosmarin angebrutzelt wurden. Oder mit ein paar dekorativen Kürbiskernöl-Tropfen. Hübsch ist auch Sojasauce. Oder Sie verwenden noch anderes Wurzelgemüse dazu, wie Pastinaken und Ingwer. Testen. Suppe geht einfach.