

Topinambur (botanisch: Helianthus tuberosus)

wird auch Erdbirne, Erdartischoke, Erdsonnenblume, Ewigkeitskartoffel, Indianerknolle, Jerusalemartischoke oder Ross-Erdapfel genannt.



Rezepte mit Topinambur

Steckbrief und Anbau

Höhe: erreicht bis zu 2,50 bis 3 m Höhe

Blüte: gelbe, sonnenblumenartige Blüte von August und November

Knolle: ähnelt im Aussehen der Ingwerwurzel, ist frost- und winterhart

Ernte: Knollen von September/Oktober bis April

Samen: keine Samenausreifung bei uns wegen des späten Blütezeitpunktes

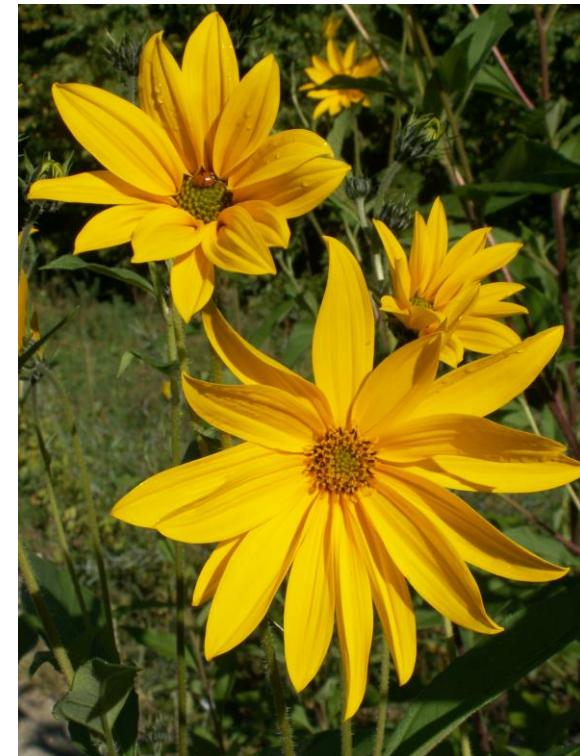
Mehrjährige krautige Pflanze, treibt aus den unterirdischen Knollen aus, anspruchslos, stellt keine großen Anforderungen an Boden und Pflege, entwickelt reichlich oberirdische Biomasse, größte Anbauflächen in Frankreich.

Verwendung und Wissenswertes

Verarbeitung von mehr als 90 % der Knollen zu Spirituosen in Deutschlands Obstbrennereien, verbleibender Rest wird als Nahrungs- und Futtermittel genutzt. Die Knolle ist für Diabetiker interessant, da ihre Kohlenhydrate in Form des Mehrfachzuckers **Inulin** vorhanden sind. Topinambur konkurriert bei der industriellen Zuckerherstellung sowohl mit Wurzelzichorie als auch mit etablierten, ertragsstarken Fruchtarten wie Zuckerrübe und Mais, da Fructosesirup aus Topinambur einfacher herzustellen ist als aus Mais oder Rübenzucker. Auch als nachwachsender Rohstoff im Bereich Energie (Biogas, Ethanol-Treibstoff) und Stärkenutzung erprobt. Die dabei erzielten Ergebnisse lassen auf eine zunehmende Bedeutung schließen.

Topinambur-Ernte am ÖBZ von September/Oktober bis April

Kontakt: Andrea Bertele (a.garten11@gmx.de)



Die Rezepte wurden zusammengestellt und erprobt von ehrenamtlichen Gärtnerinnen und Gärtnern des Experimentiergartens am ÖBZ. Der Gemeinschaftsgarten ist ein Projekt des Münchner Umwelt-Zentrum e.V.

Apfel-Topinambur-Mousse

Zutaten:

2 Minzeblätter
1 EL Zitronensaft
40 g Mandeln
2 EL Birnendicksaft
200 ml Sahne, geschlagen
2 EL süßen Most
300 g Topinambur, geschält, mit Zitrone eingerieben
300 g Äpfel, geschält, entkernt
2 Blutorangen, filetiert

Zubereitung:

Die Mandeln hobeln und rösten.
Süßen Most, Zitronensaft und Birnendicksaft vermischen und glattrühren. Die mit der Milch vermengte Schlagsahne dazugeben.
Topinambur und Äpfel mit grober Raspel in das Sahnegemisch raspeln und immer wieder umrühren, damit nichts braun wird.

In hübsche Gläser einfüllen, mit den Orangenfilets und den gerösteten Mandeln garnieren.

Auflauf

Zutaten:

400g Topinambur
2 Eier
Salz
Muskat
etwas Fett
etwas Weizenkleie (nach Bedarf)
1 Zwiebel
Öl zum Anbraten
100 g Käse, gerieben

Zubereitung:

Topinambur säubern und ca. 10 Minuten im Topf mit Wasser kochen. Danach schälen und pürieren.
Eigelb von 2 Eiern hinzugeben. Das Eiweiß von 2 Eiern steif schlagen und unter die Topinambur-Masse ziehen, mit Salz und Muskat würzen.
Die Masse in eine gefettete, mit Weizenkleie (mache ich nie) ausgestreute Auflaufform geben.
Die Zwiebel hacken, in Öl anbraten und über die Masse geben. Mit Käse bestreuen und im Backofen etwa 20 Minuten (ich nehme ca. 160°) goldbraun backen.

Topinambur-Auflauf

Zutaten:

500 g Topinambur
1 Prise Salz
1 TL Fett
1 Stange Lauch
300 g Sellerie
1 Stück Petersilienwurzel
1 mittelgroße Zwiebel
75 g Butter oder Margarine
150 g Crème fraîche
150 ml Gemüsebrühe
100 g geriebenen Emmentaler

Zubereitung:

Topinambur gründlich säubern, wenn nötig schälen.
In Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.
Zwei Drittel der Scheiben in eine gefettete Auflaufform schichten.
Lauch putzen, Sellerie und Petersilienwurzel schälen.
Alles klein schneiden. Auf dem Topinambur verteilen, salzen und pfeffern.
Zwiebel abziehen, hacken, darüber streuen.
Butter in Flöckchen daraufsetzen und mit den übrigen Topinambur-Scheiben belegen.
Crème fraîche und Gemüsebrühe verrühren und darüber gießen.
Mit geriebenem Käse bestreuen und im vorgeheizten Ofen (E-Herd 180°C/Umluft 160°C, Gas Stufe 3) ca. 45 Minuten goldbraun backen.

Auflauf mit Topinambur und Kürbis

Zutaten:

300 g Topinambur
300 g Kürbis
3 Kartoffeln geschält
150 g Hackfleisch
1 Zwiebel gewürfelt
2 Peperoni
2 Knoblauchzehen
1 Ei
Pfeffer
Salz
200 g geriebenen Käse
Kräuter

Zubereitung:

Topinambur gründlich reinigen und in Scheiben schneiden.
Kürbisfleisch und Kartoffeln ebenfalls.
Zwiebeln, Peperoni, Knoblauchzehen klein-hacken und mit dem Ei zum Hackfleisch geben.
Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und abschmecken.
Alle Zutaten abwechselnd in eine gut eingefettete Auflaufform schichten.
Mit Käse bestreuen und bei 180°C im Ofen ca. 15-20 Minuten backen.
Mit Kräutern bestreut servieren.

Deftige Gemüsepfanne mit Topinambur

Zutaten:

300 g Topinambur
2 Zwiebeln
4 Karotten
200 g gekochten Schinken oder geräucherten Speck
Olivenöl
125 ml Weißwein
2 EL Sojasoße oder Gemüsebrühe
125 ml Sahne
125 ml Milch
150 g geriebenen Käse (z. B. Emmentaler, Gouda)

Zubereitung:

Topinambur gründlich säubern.
Zwiebeln, Karotten und Topinambur in dünne Scheiben schneiden.
Schinken oder Speck in Streifen schneiden und mit den Zwiebeln in Olivenöl anbraten.
Topinambur und Karotten darunter geben und mitbraten.
Mit 125 ml Weißwein aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen.
2 EL Sojasoße oder Gemüsebrühe, je 125 ml Sahne und Milch darüber gießen, würzen und einziehen lassen.
Den geriebenen Käse darüber geben und servieren.

Gebratener Topinambur

Zutaten:

500 g Topinambur
2 EL Öl
Sojamehl
2 EL Sahne
Reform-Hefeextrakt
1 Zwiebel
evtl. etwas Brühe
1 Ei
Prise Salz
Basilikum

Zubereitung:

Topinambur gründlich säubern (nicht schälen) und in feine Scheiben schneiden. Geriebene oder fein geschnittene Zwiebel in Öl glasig dünsten. Topinambur-Scheiben dazugeben und auf beiden Seiten etwas anbraten lassen. Evtl. etwas Brühe zufügen und fertig garen. Sojamehl, Ei und Sahne verquirlt darunter mischen.
Mit Salz und Hefeextrakt würzen.
Basilikum darüber streuen.

Gewürzkuchen mit Topinambur

Zutaten:

200 g Orangen, unbehandelt
200 g Topinambur
125 g weiche Butter oder Margarine
130 g Vollrohrzucker oder brauner Zucker
4 Eier getrennt
½ TL Zimt
150 g Haselnüsse gerieben
150 g Weizenmehl
3 Nelken, fein gemahlen
1 Kapsel Kardamom
2 TL Backpulver
40 g cremigen Honig
3 g Johannisbrotkernmehl
250 ml Sahne
etwas Pistazien, nach Belieben
etwas Kokosfett, ungehärtet

Zubereitung:

Orange heiß waschen, abtrocknen und Schale abreiben. Topinambur gründlich säubern. Butter mit dem Zucker schaumig rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Die Eigelbe nacheinander unterschlagen. Die Orangenschale hinzufügen. Topinambur fein reiben und sofort unter die Schaummasse mischen. Zimt und Nüsse unterrühren. Das mit Backpulver vermischte Mehl kurz mit einem Holzlöffel untermischen. Die Eiweiße steif schlagen und unter den Teig heben. Die Masse in die gefettete Form füllen und glatt streichen. Den Kuchen im vorgeheizten Backofen (Mitte) bei 175°C (E-Herd) 45-50 Minuten backen. Inzwischen die Orange sorgfältig schälen und in kleine Stücke teilen. Den Honig hinzufügen und alles pürieren. Nach und nach das Johannisbrotkernmehl unterrühren. Das Orangenmus zugedeckt in den Kühlschrank stellen.

Nach Ende der Backzeit Stäbchenprobe machen, ob der Kuchen durchgebacken ist. Den Kuchen auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Aus der Form lösen. Den Kuchen abgedeckt bis zum nächsten oder übernächsten Tag durchziehen lassen. Dann den Kuchen mit dem Orangenmus bestreichen und 1-2 Stunden zugedeckt durchziehen lassen. Die Sahne steif schlagen und den Kuchen damit garnieren. Nach Belieben mit Pistazien, Orangenschalenstreifen und Orangenstücken verzieren.

Klosterfrauen-Salat

Zutaten:

3 EL Öl
1 EL Zitronensaft
1 sauren Apfel
1 Prise Zucker
1 Prise Salz
2 EL Sahne
300 g Topinambur, roh
100 g Rote Bete, roh

Zubereitung:

Zitronensaft, Zucker und Salz mit einem Schneebesen gut verrühren.

Öl und Sahne begeben, nochmals gut durchrühren.

Apfel und Topinambur grob in die Sauce raspeln, umrühren, etwa 10 Minuten ziehen lassen.

Rote Bete auch grob raspeln und zum Salat geben.

Tipp: Nur noch kurz umrühren, sonst verfärbt sich alles rot.

Ofentopinambur

Zutaten:

400 g Topinambur
4 kleinere, rote Zwiebeln
2 Zweige Rosmarin
3 EL Olivenöl
1 kleine, saftige Birne
Salz
1 TL Grüner Pfeffer (aus dem Asialaden oder eingelegt im Glas)
100 g Schmand (oder Crème fraîche)
50 g saure Sahne
½ Kästchen Gartenkresse

Zubereitung:

Backofen auf 180°C (Umluft 160°C) vorheizen.
Topinambur schälen, größere Knollen halbieren. Die Zwiebeln schälen und halbieren. Rosmarin waschen und trocken schütteln, Nadeln abzapfen. Topinambur und Zwiebelhälften mit Rosmarin und Olivenöl in einer feuerfesten Form mischen und salzen. Das Gemüse im Backofen ca. 45 Minuten backen, bis es weich ist. Dabei ab und zu durchrühren.
Inzwischen die Birne vierteln, schälen und vom Kerngehäuse befreien. Birne in kleine Würfel schneiden.
Frischen Pfeffer waschen und von der Rispe abstreifen, eingelegten abtropfen lassen. Pfeffer grob hacken.
Schmand und saure Sahne cremig rühren.
Birne und Pfeffer untermischen und den Schmand mit Salz abschmecken. Kresse schneiden und aufstreuen.
Gemüse mit dem Schmand servieren.

Topinambur-Rohkost-Salat

Zutaten:

2 Knollen Topinambur
1 Stückchen Sellerie
½ Orange
Honig
½ Apfel
2 EL Sahne
1 EL geriebene Walnüsse

Zubereitung:

Topinambur gründlich säubern (nicht schälen).
Mit geschältem Apfel und Sellerie fein raspeln.
Zitronensaft, zerkleinerte Orange und Sahne dazugeben.
Mit Honig süßen.
Mit geriebenen Walnusskernen bestreuen und sofort servieren.

Tomaten-Topinambur-Tortilla mit Ziegenkäse

Zutaten:

450 g Topinambur
250 g Cherry-Tomaten
1 Knoblauchzehe
4 große Eier
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 EL Öl
150 g Ziegenfrischkäse
1 Bund Rosmarin

Zubereitung:

Topinambur gründlich säubern, evtl. schälen.
In dünne Scheiben schneiden.
Tomaten putzen, waschen und halbieren.
Knoblauch schälen, fein hacken.
Eier kräftig verschlagen und mit 2 TL. Salz und Pfeffer würzen.
Öl erhitzen, Knoblauch und Topinambur darin anbraten.
Tomaten hinzufügen.
Eier darüber geben und stocken lassen.
Ziegenkäse zerbröseln. Rosmarin abzupfen. Käse und Rosmarin über die Tortilla geben.

Tortilla in Stücke schneiden und servieren.

Topinambur in Rotwein gedünstet

Zutaten:

2 EL Olivenöl
150 ml Wasser
2 EL Petersilie
200 ml kräftiger Rotwein
1 mittlere Zwiebel, fein gehackt
750 g Topinambur
2 Knoblauchzehen
Salz
Pfeffer
Muskat

Zubereitung:

Topinambur waschen, schälen, in 1 cm große Würfel schneiden, in Eiswasser mit einem Schuss Essig legen. In einem Topf die Zwiebeln andünsten, bis sie hellgelb sind.
Den abgetropften Topinambur, Salz, Pfeffer, Muskat, Knoblauch und das Gemüse hinzufügen.

Zugedeckt ca. 10 Minuten dünsten. Dabei den Topf hin- und her rütteln. Rotwein und Wasser angießen und im offenen Topf bei starker Hitze einkochen, bis ein Teil der Flüssigkeit verdampft ist. Danach den Deckel wieder auflegen und das Gericht bei schwacher Hitze fertigbaren.

Topinambur überbacken

Zutaten:

1 kg Topinambur
Zitronensaft
2 Knoblauchzehen gehackt
120 g Butter / Fett
Salz
Pfeffer
125 ml Milch
200 ml saure Sahne
2 Eier
40 g Haselnüsse
200 g Emmentaler, geraspelt

Zubereitung:

Topinambur waschen, schälen, in Scheiben schneiden und in kaltes Wasser mit Zitronensaft legen (damit sie nicht braun werden).
Eine feuerfeste Form mit Fett einreiben.
Die Topinambur-Scheiben in die Auflaufform einschichten.
Mit Salz und Pfeffer würzen.
Die Eier mit der Sahne, der Milch und den geriebenen Haselnüssen verrühren und über die Topinambur-Scheiben geben.

Im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 20 Minuten backen.
Dann den Käse darüber streuen und weitere 5 Minuten auf der Grillstufe überbacken.

Topinambur-Cremesuppe

Zutaten:

1 kg Topinambur
1 ½ l klare Brühe (bevorzugt Rinderbrühe oder Gemüse, n. B.)
1 Knoblauchzehe
1 Messerspitze Kümmel
250 ml Sahne
125 g Crème fraîche
Salz
Pfeffer
100 g geräucherter Frühstücksspeck

Zubereitung:

Topinambur gründlich reinigen.
Die Knollen in ca. 1 cm große Würfel oder Scheiben schneiden.
In der Brühe mit dem Knoblauch und Kümmel ca. ½ Stunde kochen. Dann die Suppe etwas abkühlen lassen und pürieren. Die pürierte Suppe nochmals aufkochen.
125 ml Sahne und Crème fraîche mit dem Schneebesen schlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Vorsichtig mit Salz würzen, damit der leicht süßliche Eigengeschmack erhalten bleibt.
Zum Schluss wird der Rest der Sahne (125 ml) fest geschlagen und unmittelbar vor dem Servieren unter die heiße Suppe gezogen.
Den Frühstücksspeck dünn in Streifen schneiden und scharf in einer Pfanne anrösten.
Das überschüssige Fett wird entfernt und die knusprigen Speckstifte auf die Suppe gesetzt.

Topinambur-Chips

Zutaten:

250 g Topinambur
etwas Öl
etwas Salz

Zubereitung:

Topinambur gründlich säubern.
Schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.
In reichlich Öl goldgelb ausbraten.
Die Chips auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit etwas Salz würzen.

Tipp: Mit anderen Gewürzen, je nach Belieben, würzen.

Wintersalat mit Topinambur

Zutaten:

300 g Topinambur
4 EL Weißweinessig
1 EL frisch gepresster Zitronensaft
Salz
Pfeffer
100 g Feldsalat
1 Chicorée
1 Schalotte
100 g Crème fraîche
1 EL Honig
1 TL Senf
½ TL Kurkuma gemahlen
2 EL Walnussöl
2 EL geröstete Hanfsamen (Bioladen)

Zubereitung:

Topinambur säubern, trocknen und putzen. Mit einem Gurkenhobel in Scheiben hobeln. Die Topinambur-Scheiben mit je 1 EL Essig und Zitronensaft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.
Den Feldsalat putzen, verlesen, waschen, trocken schleudern und in schmale Streifen schneiden.
Für das Dressing die Schalotte schälen und fein würfeln.
Den restlichen Essig mit Crème fraîche, Honig, Senf und Kurkuma verrühren. Das Öl unterschlagen, die Schalotten-Würfel unterrühren und das Dressing salzen und pfeffern.
Den Feldsalat auf Tellern anrichten.
Den Chicorée mit dem Dressing mischen und darauf anrichten.
Die Topinambur-Scheiben auf dem Salat verteilen und mit den Hanfsamen bestreut servieren.

Topinambur-Soufflé

Zutaten:

100 ml Milch
100 ml Wasser
1 Knoblauchzehe, gepresst
800 g Topinambur, geraspelt
1 Stange Lauch, fein geschnitten
3 Eigelb
100 g Reibkäse
3 Eiweiß
Pfeffer
Muskat

Zubereitung:

Milch und Wasser aufkochen. Knoblauch, Topinambur und Lauch dazugeben und 20 Minuten kochen (Achtung: Es kocht leicht über). Anschließend mit dem Schneebesen zu einem Mus glatt rühren und etwas auskühlen lassen.

Eigelb, Käse, Pfeffer und Muskat dazugeben. Eiweiß steif schlagen und sorgfältig darunterziehen. Sofort in eine gut eingefettete Soufflé-Form füllen.

Im vorgewärmten Backofen bei 200°C auf der untersten Schiene ca. 35-40 Minuten backen.

Topinambur-Suppe mit Zimt

Zutaten:

50 g Butter / Fett
500 g Topinambur
50 g Weißbrot ohne Rinde, gewürfelt
1 mittlere Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
200 ml Sahne
400 ml Milch
1 EL Zitronensaft
400 ml Gemüsebrühe
8 Scheiben Pariser-Brot, dünn
Zitronensaft
Zimt

Zubereitung:

Topinambur schälen, in Scheiben schneiden und in Wasser mit Zitronensaft legen.

Fett im Topf erhitzen. Die abgetropften Topinambur-Scheiben zusammen mit der Zwiebel etwa 10 Minuten dünsten.

Die Brotwürfel begeben, mit Milch und Gemüsebrühe auffüllen und bei niedriger Temperatur köcheln.

Die Suppe fein pürieren, durch ein Sieb in den Topf zurückgießen, aufkochen lassen, mit Sahne verfeinern und falls nötig nachwürzen. Die Brotscheiben in Butter kurz braun braten und mit Zimt bestreuen. Separat zur Suppe servieren.

Topinambur-Feldsalat mit gebackenem Camembert

Zutaten: Topinambur-Feldsalat

½ Bund Petersilie
1 Zitrone
50 g Walnusskerne
100 ml Olivenöl
2 EL Honig
Salz
Pfeffer
150 g Feldsalat
400 g Topinambur
1 große, festfleischige Birne
½ TL scharfer Senf
1 ½ EL Weißweinessig
2 EL Walnussöl

Zubereitung:

Petersilie abbrausen, trocken schütteln und mit den Stängeln grob schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen, ¼ TL Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Walnusskerne fein mahlen, 20 g abnehmen, in einen tiefen Teller füllen, beiseite stellen. Petersilie und Zitronenschale mit dem Olivenöl, Honig und 1-2 EL Zitronensaft fein pürieren. Das Dressing mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken. Den Feldsalat putzen, waschen und trocken schleudern. Topinambur gründlich reinigen und in dünne Scheiben hobeln. Sofort mit 1-2 EL Zitronensaft mischen. Birne waschen, vierteln, entkernen und in schmale Streifen schneiden. Ebenfalls in etwas Zitronensaft wenden, damit sie nicht braun werden. Birne und Topinambur mischen und flach auf Tellern verteilen. Senf, Essig und Walnussöl gut verrühren. Die Vinaigrette mit Salz und Pfeffer würzen.

Den Camembert vierteln. Die Eier in einem tiefen Teller mit der Sahne verquirlen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Semmelbrösel mit fein geriebenen Walnüssen mischen. Die Camembert-Stücke darin bei mittlerer bis großer Hitze 3-5 Minuten pro Seite goldbraun backen. Herausheben, kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Petersilien-Walnuss-Dressing über Topinambur und Birne träufeln. Den Feldsalat in der Vinaigrette wenden und darauf oder daneben verteilen. Heißen Camembert auf dem Salat anrichten, sofort servieren. Die Preiselbeeren dazu reichen, damit sich jeder dazu nehmen kann.

Zutaten: gebackener Camembert

2 Camembert, fest
2 Eier
3 EL Sahne
5 EL Semmelbrösel
4 EL Preiselbeeren
Öl zum Braten

Tipp:

Italienisches Weißbrot oder
oder Baguette dazu servieren.

Quark-Topinambur-Gratin

Zutaten:

200 ml Milch
½ Vanillestange
120 g Zucker
3 TL. Kartoffelstärke
3 Eigelb
200 g Topinambur
1 Zitrone (Saft und Schale)
300 g Speisequark
3 Eiweiß
1 Prise Salz

Zubereitung:

Milch, Vanillestange und 60 g Zucker aufkochen.

Kartoffelstärke mit etwas Milch (kalt) anrühren und in die kochende Milch geben. Kräftig aufkochen und durchrühren. Vanillestange entfernen und den Topf vom Herd nehmen.

Eigelbe nacheinander hineinrühren. Topinambur fein in die Masse reiben. Immer wieder umrühren.

Abgeriebene Zitronenschale, Zitronensaft, passierten Quark dazugeben. Eiweiß mit dem restlichen Zucker und der Prise Salz steif schlagen und unter die Masse heben.

In ofenfeste Töpfchen oder Auflaufform verteilen und unter dem Grill gratinieren. Mit Puderzucker bestreut servieren.

Topinambur-Kuchen

Zutaten:

500 g Topinambur, fein gerieben
3 Eier
500 g Zucker
250 ml Pflanzenöl
100 g Nüsse, gehackt (gut ist eine Mischung aus Mandeln, Wal- und Haselnüssen)
1 Päckchen Backpulver
3 Päckchen Vanillezucker
500 g Mehl
Puderzucker

Zubereitung:

Topinambur gründlich waschen und säubern.
Die Eier mit dem Zucker vermischen und kräftig durchschlagen.
Das Öl langsam dazugeben. Nacheinander die gehackte Nüsse-Mischung dazugeben. Vanillezucker und Backpulver reingeben und weiter rühren. Topinambur dazugeben und zum Schluss das Mehl. Gleichmäßig weiterrühren. Teigmasse auf einem tiefen Backblech verteilen.
Im vorgeheizten Backrohr 10 Minuten bei 200°C (E-Herd)backen. Dann auf 175°C zurückschalten und weitere 30 Minuten backen. Nach der Backzeit Stäbchenprobe machen und Kuchen (wenn fertig) aus dem Rohr nehmen, auskühlen lassen.

Mit Puderzucker bestreuen und servieren.
Er schmeckt auch warm super!

Topinambur-Obstsalat

Zutaten:

2-3 Knollen Topinambur
1 Banane
1 Apfel
3 Aprikosen
3 EL Ananas-Stücke
2 EL Sahne
1 TL Honig oder Sanddorn
Getreideknusperflocken

Zubereitung:

Topinambur gründlich säubern (nicht schälen) und mit geschältem Apfel fein raspeln.
Zitronensaft, zerkleinerte Aprikosen, Banane und Ananasstücke sowie Sahne dazugeben.
Mit Honig oder Sanddorn süßen, mit Getreideknusperflocken bestreuen und sofort servieren.

Topinambur-Strudel mit Spinat und Mangold

Zutaten:

500 g Spinat
1 Kopf Mangold
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
Feta-Käse oder Parmesan
250 g Quark
Salz, n. B. Kräutersalz
Pfeffer
500 g Topinambur oder die Hälfte mit Kartoffeln gemischt
1 Packung Strudelteig oder Blätterteig
1 Ei
Fett, zum Anbraten

Zubereitung:

Topinambur gründlich säubern. Dann schälen und pressen oder sehr klein würfeln. Mit dem Quark vermischen und gut mit Salz (oder Kräutersalz) und Pfeffer würzen. Die Zwiebel würfeln und anschwitzen.

Den Knoblauch kurz mit braten. Spinat und Mangold waschen, von den Stielen entfernen und zu den Zwiebeln geben. Kurz mit andünsten.

Den Quark mit der Spinat-Mangold-Masse grob vermengen. Nach Geschmack kann man gewürfelte Feta-Käse oder Parmesan untermengen. Noch etwas salzen und pfeffern und auf dem ausgerollten Blätter- oder Strudelteig verteilen. Den Strudel zusammengerollt mit verquirltem Ei bestreichen und ins vorgeheizte Backrohr schieben. Bei 180°C etwa 45 Minuten backen.

Tipp:

Strudel zwischendurch mit ein wenig Fett bestreichen. Das macht ihn besonders schön goldbraun und knusprig.

Topinambur-Ricotta-Stampf

Zutaten:

1 kg Topinambur
250 g Ricotta
Salz
Muskat, frisch gerieben

Zubereitung:

Topinambur gründlich säubern.

Schälen und in Stücke schneiden.

In wenig Wasser dünsten, bis das Gemüse weich ist.

Den Ricotta dazugeben und grob stampfen oder durch die Kartoffelpresse geben und dann den Ricotta unterheben.

Mit Salz und Muskat würzen.

Topinambur-Salat mit Remouladensoße

Zutaten:

500 g Topinambur
Eiweiß von 2 hart gekochten Eiern
1 große rote Paprikaschote
1 große Gewürzgurke
grüne Oliven
1 Dutzend eingelegte Perlzwiebeln
1 Stange Bleichsellerie
2/3 Tasse Zuckererbsen, kurz gegart
Eigelb von 2 hart gekochten Eiern
2 EL Zitronensaft
1 EL Distelöl
¼ Tasse Mayonnaise (Joghurt ist auch möglich und nicht so fettig)
¼ Tasse saure Sahne
2 TL Dijonsenf
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Topinambur 10-15 Minuten dämpfen, pellen und mit dem harten Eiweiß, der Paprikaschote, der Gewürzgurke, den Oliven, den Perlzwiebeln und der Selleriestange klein schneiden.
Alle Zutaten, auch Zuckererbsen, gut miteinander vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kühl stellen und in der Zwischenzeit die Remouladensoße zubereiten. Das Eigelb zerdrücken, nach und nach abwechselnd Zitronensaft und Öl tropfenweise dazu geben und alles zu einer cremigen Masse verrühren. Dann Mayonnaise, saure Sahne und Senf zugeben, gut untermengen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Das Gemüse mit dieser Remouladensoße anmachen und vorsichtig darin wenden, ohne die weicheren Zutaten zu zerdrücken.

Topinambur-Salat

Zutaten:

600 g Topinambur
Salz
1 Stück Ingwer (ca. 4 cm)
1-2 Knoblauchzehen
1 Limette
2 EL Sojasoße
2 TL flüssiger Honig
2-3 EL Orangensaft
2 Msp. gemahlener Koriander
einige Stängel Koriandergrün

Zubereitung:

Topinambur gründlich säubern und in Salzwasser bedeckt 30-40 Minuten garen.
Ingwer und Knoblauch schälen, beides fein reiben.
Limette waschen und trocknen. Schale abreiben, Saft auspressen.
Beides mit Ingwer, Knoblauch, Sojasoße, Honig, Orangensaft und gemahlenem Koriander verrühren. Topinambur kalt abschrecken, heiß schälen und in Scheiben schneiden. Die Vinaigrette über die warmen Topinambur-Scheiben gießen, mindestens 30 Minuten ziehen lassen. Koriander waschen und trocknen; Blättchen hacken und darüber streuen.