



## TOPINAMBUR

Wenn von September bis in den Spätherbst hinein seine goldgelben Blüten leuchten, kann Topinambur seine Verwandtschaft mit der Sonnenblume nicht mehr verleugnen. Gegessen werden von der anspruchslosen Pflanze die Knollen. Die "Erdbirne" - wie die ursprünglich nordamerikanische Pflanze auch genannt wird - wurde im Laufe des 18. und 19. Jahrhunderts bei uns fast vollständig von der Kartoffel verdrängt. Verzichten Sie bei der Zubereitung auf das Schälen; die Pelle kann problemlos mitverwendet werden und schützt die wertvollen Inhaltsstoffe. Ihr süßlich-nußartiges Aroma entfalten die Knollen roh geraspelt in Salaten; ein Schuß Zitronensaft oder kaltgepresstes Pflanzenöl verzögert die braune Verfärbung. Gedünstet, geschmort oder geröstet erinnern sie im Geschmack an Artischocken. Einige Menschen reagieren auf den Genuß von Topinambur mit Blähungen. Geben Sie Kümmel od. Fenchel hinzu, das mindert solche Probleme.

### Topinamburcremesuppe:

**Zutaten:** 1 kg Topinambur, 1 1/2 l klare Gemüsebrühe, 1 Knoblauchzehe, 1 Messerspitze Kümmel, 1/4 l Sahne, 1/8 l Creme fraiche, ( dazu 100 g zart geräucherter Frühlingsspeck ).

**Zubereitung:** Topinambur unter fließendem Wasser abbürsten, in nussgroße Stücke schneiden, mit Knoblauch u. Kümmel etwa 1/2 l in der Brühe kochen. Suppe etwas abkühlen lassen, dann pürieren. Das Püree nochmals aufkochen; 1/8 l Sahne und Creme fraiche mit dem Schneebesen untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zum Schluß wird der Rest der Sahne (1/8 l) fest geschlagen und unmittelbar vor dem servieren unter die heiße Suppe gezogen.

Tip: Den Frühlingsspeck in dünne Streifen schneiden und in einer Pfanne cross anrösten. Überschüssiges Fett entfernen und die knusprigen Speckstreifen auf der Suppe verteilen.

### Topinambur-Gemüsepfanne:

**Zutaten:** 300 g Topinambur, 2 Zwiebeln, 4 Pastinaken, 200g Tofu (oder 200 g gekochten Schinken), Olivenöl, 125 ml Weißwein, 2 EL Gemüsebrühe, 125 ml Milch, 125 ml Sahne, Salz, Pfeffer, Muskat,

**Zubereitung:** Topinambur, Zwiebeln und Pastinaken nach dem waschen bzw. Schälen in dünne Scheiben schneiden. Tofu (oder Schinken) würfeln und mit den Zwiebeln in Olivenöl anbraten. Danach Topinambur und Pastinaken dazu geben. Weißwein aufgießen und 10 Min. kochen. Jetzt Gemüsebrühe, Milch und Sahne einrühren und nach Belieben mit Salz, Pfeffer und evtl. Muskat würzen.

Extratip: Geriebenen Käse und Peterle darüber streuen und mit Reis oder Kartoffeln servieren.