



# Topinambur

## geschmackvolle Wunderknolle

*Die kalorienarmen Knollen mit dem feinen Artischockengeschmack sind reich an Inulin, Vitaminen und Mineralstoffen.*

### Topinambur überbacken

1 kg geschälte Topinamburknollen in Scheiben schneiden, in eine mit Butter gefettete Auflaufform schichten und mit Salz und Pfeffer würzen.

2 geschlagene Eier, 0,4 l Milch und 0,2 l Sahne vermischen und darüber gießen. Anschließend 4 in Scheiben geschnittene Tomaten auf den Topinamburs verteilen und mit 100 g geriebenem Emmentaler bestreuen. Den Auflauf ca. 40 min. im vorgeheizten Backofen bei 180 °C überbacken.

.....

*Wussten Sie, dass ...*

... Topinambur ursprünglich aus Nord- und Mittelamerika stammt und als Kulturpflanze der Indianer gilt? Von französischen Auswanderern wurde sie nach einem brasilianischen Indianerstamm benannt und gelangte im 17. Jahrhundert nach Europa.

.....

### Topinambur-Püree

Je zur Hälfte Kartoffeln und Topinamburs (Menge nach Bedarf): Die geschälten Topinamburs in Butter weich dünsten, die geschälten Kartoffeln in Salzwasser kochen

und durchdrücken. Anschließend beides heiß miteinander verschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen und mit Butter oder Sahne verfeinern.

.....

*Wussten Sie, dass ...*

... die Topinamburknolle sowohl roh als auch gekocht verzehrt werden kann und im Gegensatz zur Kartoffel Frost verträgt? Die Pflanze ist anspruchslos, leicht zu kultivieren und weitgehend resistent gegen Schädlinge.

.....

## **Topinambur-Rosenkohl-Salat**

800 g Rosenkohl in kochendem Salzwasser ca. 20 min. gar dünsten. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und 100 g in feine Streifen geschnittenen Speck darin knusprig braten und aus dem Fett herausnehmen.

200 g Topinamburknollen schälen und raspeln, eine halbe Zwiebel fein würfeln und beides mit 2 EL Essig, 80 ml Gemüsebrühe, einer Prise Pfeffer, dem Fett vom ausgelassenen Speck und dem fertig gegarten Rosenkohl mischen. Etwas glatte Petersilie hacken und mit den Speckstreifen über den Salat geben.

.....

*Wussten Sie, dass ...*

... Topinambur den Menschen im Laufe der Jahrhunderte schon über viele Hungersnöte hinweggeholfen hat?

.....

## **Topinambur-Rösti**

Je ein Drittel geschälte Topinambur, Kartoffeln und Kohlrabi raspeln, würzen und in einer Pfanne mit Butter anbraten.