

Topinambur

Topinambur ist eine vielseitig verwendbare Nutzpflanze die ihren Ursprung in Südamerika hat. Die attraktive Pflanze gehört zur Familie der Sonnenblumengewächse und bildet im Boden wertvolle, essbare Knollen. Die ingwerähnlichen, kartoffelgroßen Knollen der bis zu 4 m hoch werdenden Staude sind wegen ihres hohen Inulingehaltes besonders geschätzt. Die Pflanze bildet im Garten einen wunderbaren Blickfang, ist ein ausgezeichnetes, gesundes Gemüse für den Selbstversorger und ist hervorragend geeignet für den Wildacker.



Seit einiger Zeit erlebt die Topinambur Pflanze eine Renaissance. In Zeiten von Superfood ist Topinambur vor allem wegen des hohen Inulin Anteils als natürliches Heilmittel "wiederentdeckt" worden. Die Verwendung zeigt besonders bei Diabetes, Diäten oder Stoffwechselerkrankungen positive Auswirkungen. Unter der lateinischen Bezeichnung *Helianthus tuberosus* wird Topinambur in der Liste E der Heilpflanzen geführt. Der in der Topinamburknolle enthaltene Mehrfachzucker Inulin kann im Idealfall positiv auf den Stoffwechsel Einfluss nehmen.

In Europa ist Topinambur seit dem 17. Jahrhundert bekannt. Die süßlich schmeckende Knolle wurde Mitte des 18. Jahrhunderts von der lagerfähigeren Kartoffel verdrängt. Dabei ist Topinambur leichter anzubauen, gesünder und vielseitiger in der Verwendung als die Kartoffel. In den europäischen Nachbarländern, besonders in Frankreich, ist Topinambur ein beliebtes, weitverbreitetes Gemüse für das es eine Vielzahl an Rezepten gibt. In Japan wird Topinambur besonders im Gesundheitsbereich eingesetzt und geschätzt.



Es gibt hochwertige, aus der Topinambur Knolle hergestellte Nahrungsmittel wie z.B. Chips, Knäckebrot, Mehl, Saft, Sirup und Schnaps. Topinambur bietet wie kaum ein anderes Gemüse eine Fülle wertvoller Inhaltsstoffe und wirkt durch den hohen Inulingehalt prebiotisch. Die nussig, süßliche Knolle sättigt schnell und verlangsamt die Blutzuckeraufnahme. Sie findet erfolgreich Verwendung in der Diabetes Therapie, zur Darmsanierung, bei Stoffwechselerkrankungen und bei Diäten.

Vielleicht kennen Sie Topinambur auch unter den Namen, Jerusalem Artichoke, Diabetiker Kartoffel, Tobinambur, Topi, Rossler oder Sonnenwurzel oder dem englischen Begriff "Sun Root".

Topinambur-Suppe

Zutaten: 800 g Topinambur, etwas Zitronensaft, 1 Zwiebel, 1 EL Butter, 800 ml Gemüsebrühe, 1 Lorbeerblatt, 250 ml Sahne, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 2 Stiele glatte Petersilie
Außerdem: Wermut nach Geschmack

Topinambur unter fließendem Wasser sauber bürsten, bei Bedarf schälen und putzen. Würfeln und in Zitronenwasser legen. Die Zwiebeln schälen, würfeln und in der Butter andünsten. Topinambur zufügen. 10 Minuten mitdünsten. Mit der Brühe ablöschen und das Lorbeerblatt zufügen. Etwa 20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Lorbeerblatt entfernen und die Suppe pürieren. Sahne angießen. Mit Salz, Pfeffer und frisch geriebener Muskatnuss würzen. Erneut kurz aufkochen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Die Suppe nach Belieben mit einem Schuss Wermut abschmecken und mit der Petersilie garnieren.

Tipp: Mit Croutons servieren.

Topinambur-Gratin

Zutaten: 800 g Topinambur, 1-2 Knoblauchzehen, 3 Zweige Thymian, 200 ml Sahne, 200 ml Milch, Salz, Pfeffer, 80 g Bergkäse

Den Knoblauch schälen und fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Sahne, Milch, Knoblauch und Thymian verrühren. Salzen und pfeffern. Topinambur unter fließendem Wasser sauber bürsten, bei Bedarf schälen und putzen. Dünn hobeln und in eine Auflaufform schichten.

Den Backofen auf 160 Grad (Umluft) vorheizen. Den Guss auf die Topinamburen verteilen. Den Käse reiben und drüberstreuen. Etwa 40 Minuten backen.

Topinambur-Stampf

Zutaten: 600 g Topinambur, 300 g Kartoffeln, Salz, Pfeffer, ½ TL gemahlener Kardamon, 3 EL Butter

Kartoffeln schälen, waschen und grob würfeln. In wenig Salzwasser garen. Inzwischen Topinambur unter fließendem Wasser sauber bürsten, bei Bedarf schälen und putzen. Würfeln und zu den Kartoffeln geben. Etwa 20 Minuten garen. Wasser abschütten und das Gemüse stampfen. Salz, Pfeffer, Koriander und die Butter unterrühren.

Schmeckt gut zu Kurzgebratenem.

Topinambur-Apfel-Salat

Zutaten: 300 g Topinambur, 1 Apfel, 1 ½ EL Zitronensaft, 100 g saure Sahne, 2-3 EL Mayonnaise, Salz, Pfeffer, 50 g gehackte Haselnüsse

Topinambur unter fließendem Wasser sauber bürsten, bei Bedarf schälen und putzen. Raspeln und mit dem Zitronensaft mischen. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen, raspeln und unterrühren. Saure Sahne, Mayonnaise, Salz und Pfeffer verrühren. Mit den Haselnüssen unter den Salat heben.

Geschmortes Gemüse mit Topinambur

Zutaten: Ca. 1,2 kg Gemüse, z.B. 200g Kohlrabi, 200g Pastinaken, 200g Knollensellerie, 200g Möhren, 1 Fenchelknolle, 200g Topinambur, Thymian, evtl. Rosmarin, 4 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 150 ml Gemüsebrühe, 5 EL Olivenöl, 1 EL Honig

Gemüse putzen oder schälen und klein schneiden. Sellerie grob würfeln. Fenchel vierteln, den Strunk abschneiden. Die Topinambur in Scheiben schneiden. Kräuter abbrausen, trockenschütteln und Blättchen und Nadeln von den Zweigen streifen. Knoblauch schälen und mit Kräutern fein hacken. Mit Salz und Pfeffer unter das Gemüse mischen.

Das Gemüse in eine hitzebeständige Form füllen, mit Brühe begießen und abdecken. Im Ofen (Mitte, Umluft 200°C) etwa 25 min backen.

Das Olivenöl mit dem Honig verrühren. Abdeckung von der Form nehmen, das Gemüse mit dem Honigöl begießen und offen noch einmal etwa 25 Minuten backen, bis es schön gebräunt ist.

Dazu passt ein Dip aus:
3 EL Sesampaste (Tahin)
5 EL Joghurt
1 Spritzer Zitrone
Salz

Spaghetti mit Topinambur-Walnuss-Pesto

Zutaten: Spaghetti, 150 g Topinambur, 50 ml Olivenöl, 1/2 Bund Basilikum, 80 g Walnusskerne, Salz, Pfeffer

Die Topinambur gründlich putzen und mit Schale in Salzwasser weich kochen. Danach etwas abkühlen lassen. Vom Basilikum ein paar schöne Blätter beiseite stellen, die restlichen mit Topinambur, Walnüssen und Olivenöl mit dem Pürierstab oder der Küchenmaschine glatt pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Spaghetti nach Anleitung in Salzwasser kochen. Abgießen und mit der Pesto vermischen. Danach in tiefen Tellern anrichten und Basilikumblätter darüber geben. Fertig! Guten Appetit.