

Topinambur sollte im Kühlschrank in Plastikbeuteln oder in geschlossenen, luftdichten Gefäßen aufbewahrt werden, um die Feuchtigkeit zu erhalten.

Matjesfilet mit Topinambur-Rote-Bete-Ragout

(für vier Personen)

<u>Zutaten:</u>	1 eingelegte Gurke
3 Topinamburknollen	Schnittlauch
2 gegarte Rote Bete	Petersilie
1 Schalotte	50 g Sonnenblumenkerne
2 EL Balsamico-Essig	Salz
2 Eigelb	Pfeffer
1/4 l Öl	Zucker
1/8 l Brühe	4 Matjes-Doppelfilets
1 EL Senf	1 Blattsalat
1 gekochtes Ei	

Zubereitung:

2 Knollen Topinambur, Rote Bete und Schalotte in kleine Würfel schneiden. Aus Eigelb, Senf, Öl und Brühe ein Dressing aufschlagen. 1 Knolle Topinambur in feine Streifen (Stroh) schneiden und in wenig Öl goldgelb ausbacken. Dressing mit Gemüsewürfeln, gehacktem Ei, Sonnenblumenkernen und Kräutern vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Blattsalat waschen und zerteilen und mit den entgräteten Matjesfilets auf Tellern anrichten. Dressing darüber geben und das Topinambur-Stroh darüberstreuen.

Zander unter Topinambur-Kartoffelkruste

(für vier Personen)

<u>Zutaten:</u>	1 Kartoffel
3 Schalotten	1 Ei
30 g Butter	1/2 TL Kartoffelstärke
200 g Sauerkraut	Salz
2 Nelken	Pfeffer
1 Lorbeerblatt	4 Zanderfilets ohne Haut (je 150 g)
1 Wacholderbeere	1/4 l Weißwein
3 Topinambur-Knollen	1/4 l Sahne

Zubereitung:

Schalotten schälen, in Würfel schneiden und mit der Butter im Topf andünsten. Sauerkraut, Nelken, Lorbeerblatt und Wacholderbeere zugeben und bei geschlossenem Topf ca. 15 Minuten garen lassen. Topinamburknollen und Kartoffel schälen, reiben und mit Ei und Kartoffelstärke vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Fisch mit Salz und Pfeffer würzen und die Teigmasse dünn darauf verteilen. In einer Pfanne mit heißem Öl mit der Teigseite nach unten goldgelb braten, zuletzt einmal wenden. Sauerkraut mit Sahne und Weißwein verfeinern. Auf vorgeheizte Teller geben, das Zanderfilet (Kruste nach oben) darauf anrichten.

Topinambursalat

Dieser Salat gleicht einem Kartoffelsalat, hat aber einen viel reizvolleren Geschmack und ist nicht so mehlig. Er wird kalt zu Tisch gebracht und ist ein erfrischendes Sommergericht.

Zutaten:

500g Topinamburknollen	grüne Oliven
das Eiweiß von 2 hart gekochten Eiern	ingelegte Perlzwiebeln
1 große rote Paprikaschote	1 frische Stange Bleichsellerie
1 große Gewürzgurke	2/3 Tasse frische Zuckererbsen kurz gegart
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung:

Die Knollen 10 bis 15 min dämpfen, pellen und mit dem Eiweiß, der Paprikaschote, der Gewürzgurke, den Oliven und Zwiebeln (jeweils 1 Dutzend) und der Selleriestange klein schneiden.

Alle Zutaten (Erbsen nicht vergessen) gut miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kühl stellen und in der Zwischenzeit die folgende Sauce zubereiten.

Remoulade nach alter Art

Zutaten:

Eigelb von 2 hart gekochten Eiern	1/4 Tasse saure Sahne
2 EL Zitronensaft	2 TL Dijonsenf
1 EL Distelöl	Salz
1/4 Tasse Mayonnaise	Pfeffer

Zubereitung:

Das Eigelb zerdrücken, nach und nach abwechselnd Zitronensaft und Öl tropfenweise dazugeben und alles zu einer cremigen Masse verrühren. Dann Mayonnaise, saure Sahne und Senf zufügen, gut untermengen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüse mit dieser Remoulade anmachen und vorsichtig darin wenden, ohne die weicheren Zutaten dabei zu zerdrücken.

Topinambur Salat

(für 4 Personen)

Zutaten:

400g Topinambur	1 EL Weißweinessig
250g Kirschtomaten	1 TL Dijon-Senf
1 Bund Rauke	4 EL Olivenöl

Zubereitung:

400g Topinambur in kochendem Salzwasser 5 - 7 Minuten garen, schälen und in Scheiben schneiden.

250g Kirschtomaten waschen, halbieren. 1 Bund Rauke waschen, trockenschleudern.

1 EL Weißweinessig, 1 TL Dijon-Senf und 4 EL Olivenöl verrühren, mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen. Salatzutaten mit der Soße mischen

Topinambur Suppe

(für 4 Personen)

Zutaten:

2 große Zwiebeln, in Ringe geschnitten	Pfeffer
80g Butter	3 EL Mehl
1 kg Topinambur (geschält & in Scheiben)	5 EL Milch
1 Tasse Wasser	1 Ei
3 Tassen Milch	5 EL Sahne
Salz	

Zubereitung:

Zwiebeln anschwitzen, aber nicht bräunen. Topinambur, Wasser, Milch, Salz und Pfeffer dazugeben und 20 Min. kochen lassen. Im Mixer pürieren und wieder in den Topf geben. Mehl mit Milch verrühren, die Suppe damit andicken und 2 Min. unter Rühren ganz leicht köcheln lassen. Ei mit Sahne verquirlen, zur Suppe geben, nochmals erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Nachwürzen, mit Paprika bestäuben und sofort servieren.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Topinambur Soufflee

Zutaten:

500g Topinambur	4 EL Butter
1 EL Zitronensaft	3 EL Mehl
	2 - 3 EL Emmentaler

Zubereitung:

500g Topinambur waschen, bürsten, schälen und in Scheiben schneiden. Zusammen mit 1 EL Zitronensaft und einer kräftigen Prise Salz in wenig Wasser weichkochen, was etwa 15 Minuten dauert. Abgießen. Eine Tasse Sud aufheben. Topinambur Pürieren. In Topf mit dicken Boden 4 EL Butter und 3 EL Mehl unter ständigem Rühren erhitzen. Sud einrühren, ebenso eine Tasse Sahne. Einige Minuten köcheln lassen. 2 bis 3 EL geriebenen Emmentaler sowie das pürierte Topinambur einrühren. Etwas abkühlen lassen. 4 Eigelb zugeben und gut verrühren.

Abschmecken mit weißem Pfeffer, wenig Salz und 1 Tasse gehackter Petersilie.

Steifgeschlagenen Schnee von 4 Eiweiß unterheben. Souffleeform gut ausbuttern, die Masse einfüllen und im vorgeheizten Backofen bei etwa 200 Grad eine halbe Stunde lang backen, bis die Oberfläche goldbraun ist und die Masse sich schaumig aufgebläht hat. Sofort zu Tisch bringen.

Rinder- oder Schweinebraten schmeckt ebenso gut dazu wie kurzgebratenes Fleisch. Als Getränk wird ein halbtrockener Riesling - vielleicht Sinzheimer Sätzler empfohlen.

Topinambur mit Sesam

(für 6 Personen)

Zutaten

1 kg Topinambur

2 EL Sesamkörner

2 TL Kreuzkümmelsamen

2 TL schwarze Senfkörner

1/4 TL Cayenpfeffer

6 EL neutrales Pflanzenöl

1 EL Zitronensaft

Salz

Zubereitung:

Den Topinambur in der Schale kochen, abgießen und 3 - 4 Stunden ruhen lassen. Danach schälen und in Würfel schneiden.

Öl in schwerer Pfanne erhitzen, Kreuzkümmel, Senf- und Sesamkörner hineinstreuen. Nach wenigen Sekunden springen die Senfkörner auf, dann den Topinambur dazugeben und unter ständigem Wenden 5 Minuten bei mittlerer Hitze anbraten. Den Cayenpfeffer, Zitronensaft und 2 TL Salz dazugeben, weitere 4 Minuten rühren, bis der Topinambur eine braune Kruste bekommt.

Schmeckt allein oder als Beilage zu gebratenem oder gegrilltem Fleisch.

Tip: Schwarze Senfkörner schmecken viel schärfer als weiße Senfkörner. In heißes Öl gestreut, werden sie dazu noch etwas nussähnlich. Wenn Sie keine schwarzen Senfkörner erhalten, notfalls weiße nehmen.

Topinambur kann genau wie Kartoffeln zubereitet werden. Er schmeckt auch roh sehr gut, z. B. im Frühstücksmüsli: Topinambur, Apfel, Mandeln und Leinsamen hacken, mit Sahne und aufgequollenen Haferflocken mischen. Menge ganz nach Geschmack. Roter Topinambur sollte jedoch vor dem Verarbeiten geschnitten und etwa 1 Stunde in Zitronensaft mariniert werden

Topinambur mit Zimt

(für 4 Personen)

Zutaten

500 g Topinambur (geschält & in Scheiben)

40 g Butter

1 Zwiebel, fein gehackt

50 g Weißbrot ohne Rinde gewürfelt

400 ml Milch

400 ml Gemüsebrühe

200 ml Sahne

1 Knoblauchzehe, gepreßt

1 Msp. Zimt

Muskat

Salz

8 dünne Parisette-Brotscheiben

50 g Butter

Zimt

Zitronensaft

Zubereitung:

Topinambur in Wasser mit 1 EL Zitronensaft legen. Butter in einem Topf schmelzen. Die abgetropften Topinambur-Scheiben zusammen mit der feingehackten Zwiebel etwa 10 Min. dünsten. Brotwürfel begeben, mit Milch und Brühe aufgießen. Gewürze und Knoblauch begeben und bei niedriger Temperatur köcheln lassen. Suppe im Mixer sehr fein pürieren. Durch ein Sieb in den Topf zurückgießen, aufkochen lassen und mit Sahne verfeinern. Falls nötig nachwürzen. Brotscheiben in Butter anbraten mit Zimt bestreuen, Separat zur Suppe reichen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

Topinambur-Gratin

(für 4 Portionen)

Zutaten:

ca. 700 g Topinambur
1/2 Zitrone, Saft auspressen
etwas Meersalz (ggf. jodiert)
etwas weißer Pfeffer
ein paar zerstoßene Korianderkörner
etwas Paprika edelsüß

3 EL Ahornsirup (Reformhaus)
5 Paranüsse (Reformhaus),
2 EL Butter
4 EL saure Sahne
2 EL gekeimte Luzerne (Alfalfa)
oder geschnittener Schnittlauch

Zubereitung:

Topinambur mit der Schale (je nach Größe) circa 20 Minuten garen. Noch warm pellen und in Scheiben schneiden. In eine gefettete Auflaufform einschichten. Mit Zitronensaft, Meersalz, weißem Pfeffer, zerstoßenem Korianderkörnern und Paprikapulver würzen.

Ahornsirup und die in dünne Scheiben geschnittenen Paranüsse darauf verteilen. Mit Butterflocken belegen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad circa 20 Minuten überbacken.

Tipp !

empfehlenswert bei Diabetes, erhöhten Cholesterin- und Blutfettwerten, Zöliakie; glutenfrei, eifrei

Schaumsuppe von der Topinambur mit Artischocken

Für 4 Personen

Zutaten:

400 g Topinambur
1/2 l Rindssuppe
1/4 l Obers

4 St. kleine Artischocken
1/2 Zitrone
Salz
Pfeffer

Beschreibung:

Die Topinambur* waschen, schälen und klein schneiden. (Von einer Topinambur 8 dünnere Scheiben schneiden) Die Topinambur mit dem Saft einer halben Zitrone in Salzwasser weichkochen, und anschließend pürieren. Einen Teil des Pürees auf die Seite geben. Restliches Püree mit Rindssuppe und Obers zum köcheln bringen, abschmecken. Von der Artischocke die äußeren harten Blätter entfernen, weichdünsten, das Heu entfernen und mit dem restlichen Topinamburpüree füllen. Die Topinamburscheiben in heißem Öl fritieren, abtropfen lassen und in das Püree stecken.

Süßkartoffel-Apfel-Kasserolle

Zutaten:

8 mittelgroße Süßkartoffel
4 kleine Äpfel
Fett für die Form
2-3 EL feiner Zucker

2 EL Pecan- oder Cashewnüsse
2 EL Butter
1 TL Salz
eine gute Prise Muskat

Zubereitung:

Die Süßkartoffeln ca. 15 Minuten in Wasser vorgaren, anschließend abschrecken, schälen und der Länge nach in Scheiben schneiden. Eine feuerfeste Form einfetten und nun abwechselnd eine Schicht Kartoffelscheiben und die in Ringe geschnittenen, ungeschälten Äpfel (das Kernhaus mit einem Ausstecher entfernen) einschichten und mit Zucker und grob gehackten Nüssen bestreuen. In einer kleinen Pfanne die Butter schmelzen, mit Salz und Muskat würzen und die heiße Butter über die Kartoffel-Apfel-Scheiben gießen. Die Form in den vorgeheizten Backofen stellen und bei 200 Grad 25-50 Minuten backen.

Eine außergewöhnliche Beilage, z.B. zu einem knusprigen Schweinebraten, die Sie unbedingt probieren sollten.

Topinambur im Backteig

Zutaten:

750g Topinambur
80g Butter
Ausbackteig

Zubereitung:

Topinambur schälen, in Scheiben schneiden und in Butter weich dünsten, dann durch Ausbackteig ziehen und in heißem Fett schwimmend goldgelb backen. Zu grünem Salat und kurzgebratenem Fleisch reichen

Topinambursalat Brasilia

Zutaten:

3 El Obstessig (Apfel)
5 El kaltgeschlagenes Olivenöl
1 El Kräutersenf
2 MS Vollmeersalz

1 Zwiebel, mittlere Größe
40 g grüne Sojabohnen, gekeimt
500 g Topinambur
8 Salatblätter
1 Bund Schnittlauch

Zubereitung:

Obstessig, Öl, Senf und Vollmeersalz cremig rühren, die feingeschnittene Zwiebel und die gekeimten Sojabohnen dazugeben.

Die Topinambur gut waschen und bürsten, mit der Schale grob raspeln und sofort unter die Salatsauce heben.

Den grünen Salat auf den Salattellern ausbreiten und den daraufgeben. Mit feingeschnittenem Schnittlauch bestreuen

Topinambur in Eiersauce

Zutaten:

750-1000 g Topinambur
Salz
1 Prise Muskat
Petersilie zum Garnieren

Sauce:

1 EL Butter
1 EL Mehl
Saft einer Zitrone

½ l Topinambursud
½ l süße Sahne
2 hartgekochte Eier
frisch gemahlener weißer Pfeffer

Zubereitung:

Die Topinamburknollen schälen, waschen und halbieren. 1 Liter Wasser, Salz und Muskat in einen Topf geben, die Topinamburhälften beifügen und ca. 25 Minuten bei kleiner Flamme kochen. Wenn sie gar sind, abgießen und dabei für die Sauce ,4 Liter Sud aufbewahren. Für die Sauce die Butter in einem Topf schmelzen, das Mehl darüberstäuen und den Zitronensaft und Gemüsesud angießen; dabei kräftig mit dem Schneebesen schlagen. Sobald die Sauce etwas eingedickt ist, den Topf vom Herd nehmen und nun die Sahne und die gewürfelten Eier untermischen. Die Sauce mit Salz und weißem Pfeffer abschmecken und über die in einer vorgewärmten Schüssel angerichteten Topinamburhälften gießen. Die gehackte Petersilie darüberstreuen.
Eine pikante Beilage zu gebratenen Koteletts.

Topinambur-Cremesuppe

1 kg Topinambur-Knollen sorgfältig mit einer Bürste unter fließendem Wasser mitsamt der dünnen Schale reinigen. Die in Nussgröße geschnittenen Knollen geben Sie in 1 1/2 Liter klare und entfettete Rindsuppe und kochen Sie n einer kleinen Knoblauchzehe und einer Messerspitze Kümmel etwa 1/2 Stunde. Dann lassen Sie die Suppe überkühlen und pürieren mit einem schnelllaufenden Mixer. Das Püree wird nochmals aufgekocht. 1/8 l Sahne und 1/8 l Creme fraiche mit dem Schneebesen eingeschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dosieren Sie das Salz vorsichtig, die Suppe soll ihren leicht süßlichen Eigenton nicht verlieren. Zum Schluss wird der Rest der Sahne (1/8 l) fest geschlagen und unmittelbar vor dem Servieren unter die heiße Suppe gezogen.

100 g zart geräucherter, durchgezogener Frühstücksspeck wird dünnstreifig geschnitten und in einer Pfanne scharf abgeröstet. Das überschüssige Fett wird entfernt und die knusprigen Speckstifteln auf die Suppe gesetzt.

Topinamburcremsuppe

Zutaten:

Pfeffer

Salz

1 gr. kleingehackte Zwiebel

1 Knoblauchzehe

etwas Butter

1 l Gemüsebrühe

6 Topinamburknollen

250 g Champignons

Butter zum Anbraten

100 g frische

grüne Erbsen

Zitronensaft

1 Bd. Schnittlauch

Zubereitung:

Zwiebel und durchgepressten Knoblauch in Butter anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und darin den in Scheiben geschnittenen Topinambur garen. Mit dem Mixstab pürieren. Die Pilze in dünne Scheiben schneiden und in Butter anbraten. Mit den Erbsen in die Suppe geben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken und mit lang geschnittener Petersilie servieren

Topinambur-Püree

Zutaten:

pro Person:

ca. 120 bis 150 g Topinambur-Knollen

1 TL Butter

1 bis 2 EL Crème fraîche

Zubereitung:

Topinambur waschen und gründlich schälen. Die Knollen in kleine Stücke schneiden und mit wenig Wasser und 1 TL Butter sowie einer Prise Salz ca. 10 Minuten köcheln. Zusammen mit dem Kochwasser in den Mixer geben und sehr fein pürieren. Herausnehmen, Crème fraîche darunter rühren und anrichten.

Topinamburpüree

Zutaten:

500 g Topinambur Knollen

60 g Butter oder Margarine

500 g Kartoffeln

Salz

Wasser

3 Eßlöffel Sahne

Zubereitung:

Topinambur-Knollen schälen, waschen, abtropfen lassen und würfeln. Butter oder Margarine in einem Topf erhitzen. Topinambur darin in 40 Minuten weich dünsten. Wasser nach und nach zugießen, damit sie nicht anbrennen.

In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, in einen Topf mit Salzwasser gehen und vom Kochen an in 20 Minuten garen. Abgießen und ausdämpfen. Kartoffeln und Topinambur durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel geben. Mit Sahne zu einem Püree verrühren. Eventuell nachsalzen.

Vorbereitung 25 Minuten.

Zubereitung: 50 Minuten

Topinamburfritters

Zutaten:

600g Topinambur
1 Teel. Salz
1 l Wasser
1/2 rote Paprikaschote

100g frisch geschroteter Weizen
1/2 Teel. Salz
1 Eßl. Paprikapulver edelsüß
2 Eier
5 Eßl. Weizenkeimöl

Zubereitung:

Den Topinambur waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Das Salz mit dem Wasser zum Kochen bringen. Die Topinamburscheiben darin in 20 Minuten weich kochen. Die Paprikaschote waschen, von den Kernen und weißen Rippen befreien und sehr fein hacken. Den Weizenschrot in eine Schüssel geben und mit Salz und der gehackten Paprikaschote mischen. Die Eier in Eigelbe und Eiweiße trennen. Die Eigelbe unter das Mehl mischen. Den Topinambur gut abtropfen lassen, kleinschneiden und ebenfalls unter den Teig mischen. Die Eiweiße zu steifem Schnee schlagen und unter den Teig heben.

Das Öl in der Pfanne erhitzen. Nach und nach jeweils 1 Eßlöffel vom Teig ins Öl geben und etwas breit streichen. Die Fritters von beiden Seiten knusprig braun braten. Die garen Fritters heiß stellen, bis der gesamte Teig verarbeitet ist.

Topinambur Fritters schmecken gut zu pochiertem Hähnchen und Rosenkohl Gemüse

Endiviensalat mit Topinambur

Zutaten:

1 Endiviensalat
1 Topinamburknolle

Zubereitung:

Endivie in feine Streifen schneiden. Die Topinamburknolle putzen und feinhobeln, beides mischen und mit Salatsoße kurz ziehen lassen.

Topinambur schmeckt knackig, fast nussig. Gut paßt hier eine Essig- Öl- Marinade

Topinambur-Obstsalat

Zutaten:

2-3 Knollen Topinambur
1 Banane
1 Apfel
1 EL Zitronensaft

3 Marillen (Aprikosen)
3 EL Ananasstückchen
2 EL Rahm
1 TL Honig
Getreideknusperflocken

Zubereitung:

Frische Knollen bürsten, waschen (nicht schälen) und mit geschältem Apfel fein raspeln.

Zitronensaft, zerkleinerte Marillen, Banane und Ananasstückchen sowie Rahm dazugeben, mit Sanddorn oder Honig süßen und mit Getreideknusperflocken bestreuen und sofort servieren.

Topinambur-Rohkostsalat

Zutaten:

2 Knollen Topinambur
1 Stückchen Sellerie
1/2 Orange
Honig

1/2 Apfel
1 EL Zitronensaft
2 EL Rahm
1 EL geriebene Walnüsse

Zubereitung:

Frische Knollen bürsten, waschen (nicht schälen) und mit geschältem Apfel und Sellerie fein raspeln. Zitronensaft, zerkleinerte Orange und Rahm dazugeben, mit Honig süßen und mit geriebenen Walnusskernen bestreuen und sofort servieren.

Topinambur gebraten

Zutaten:

500 g Topinambur
2 EL Öl
Sojamehl
2 EL Rahm
Reform-Hefeextrakt

1 Zwiebel
evtl. etwas Suppe
1 Ei
Prise Salz
Basilikum

Zubereitung:

Frische Knollen bürsten, waschen (nicht schälen) und in feine Scheiben schneiden. Geriebene oder fein geschnittene Zwiebel in Öl glasig dünsten. Topinamburscheiben dazugeben und auf beiden Seiten etwas anbraten lassen. Evtl. etwas Suppe dazufügen und fertig garen. Sojamehl, Ei und Rahm verquirlt darunter mischen. Mit Salz und Hefeextrakt würzen, Basilikum darüberstreuen.

Topinambur mit Quark

Zutaten:

5 Topinamburknollen (je nach Größe 3 bis 8)
1 Karotte
250g Quark

1 EL Frischkäse
2 TL Käse-Quark-Gewürzmischung
Essig
Salz

Zubereitung:

Die Topinamburknollen und die Karotte fein raspeln (stifteln). Dann mit Quark, Frischkäse und der Gewürzmischung gut vermengen. Zum Schluss mit Essig und Salz abschmecken. Diese Rezeptur eignet sich auch hervorragend als Brotaufstrich.

Deftige Gemüsepfanne mit Topinambur

300 g Topinambur, 2 Zwiebeln, 4 Gelbe Rüben in dünne Scheiben schneiden. 200 g gekochten Schinken oder geräucherten Speck in Streifen schneiden und mit den Zwiebeln in Olivenöl anbraten. Topinambur und Gelbe Rüben darunter geben und mitbraten. Mit 1/8 l Weißwein aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. 2 EL Sojasoße oder Gemüsebrühe, 1/8 l Sahne und 1/8 l Milch darüber geben, würzen und einziehen lassen. 150 g geriebenen Käse darüber geben und servieren.

Topinambur-Crème-Suppe "Alfredo"

Zutaten:

500 g Topinambur	750 ml Hühnerbrühe
50 g braune Champignons	Saft von 1/2 Zitrone
2 EL Butter	1 Zweiglein Estragon
	150 g Sahne

Zubereitung:

Die geputzten Champignons würfeln und in der Butter ca. 8 Minuten dämpfen.
Die Topinamburknollen wie Pellkartoffeln kochen, schälen und würfeln. Beiseite stellen.
Die Hühnerbrühe mit dem Zitronensaft und dem Estragon aufkochen und 10 Minuten köcheln lassen. Danach den Estragon entfernen.
Die Topinambur-Würfel mit etwas Hühnerbrühe im Mixer pürieren und in die köchelnde Hühnerbrühe geben. Die Suppe mit Sahne verfeinern, eventuell mit Salz und Pfeffer abschmecken und in vorgewärmte Suppenteller verteilen. Mit den gedünsteten Champignons garnieren.

Topinamburauflauf

Zutaten:

400 g Topinambur	2 Eier
1 Eiweiß	1 Zwiebel
Muskat	Käse
2 EL Öl	Salz

Zubereitung:

Vorbereitete Knollen werden im Dampftopf ca. 10 min gedämpft, geschält und püriert. Eidotter dazugeben, steifgeschlagenen Eischnee unterziehen, mit Salz und Muskat würzen. Die Masse in eine gefettete, mit Weizenkleie ausgestreute Auflaufform geben. Inzwischen eine geriebene Zwiebel in Öl anbraten und über diese Masse geben. Mit Käse bestreuen und im Backofen etwa 20 Minuten goldgelb überbacken.

Rosenkohl-Topinambur-Gemüse

für 4 Personen

Zutaten:

400g Rosenkohl	Muskat
400g Topinambur	150g Sahne
Kräutersalz	etwas Petersilie
Pfeffer	40g Walnüsse
	etwas Butter

Zubereitung:

Den Rosenkohl waschen und putzen, den Strunk kreuzweise einschneiden. Die Topinambur unter fließendem Wasser sauber bürsten.
Ca. 3/4 Liter Wasser zum kochen bringen und leicht salzen. Die Topinambur-Knollen darin - je nach Größe- 6-10 Minuten blanchieren. (Sie dürfen nicht zu weich werden, sonst lassen sie sich schlecht schälen.)
Die Schale abziehen und die Topinambur in Würfel schneiden.

Den Rosenkohl in wenig Blanchierbrühe ca. 8 Minuten knapp weich garen. Die Topinambur untermischen, salzen und noch 4-5 Minuten dünsten. Mit Pfeffer und Muskat nach Geschmack würzen.

Die Sahne und die feingehackte Petersilie untermischen.

Die Nüsse grob hacken und in etwas Butter unter Wenden leicht rösten. Zum Schluß unter das Gemüse mischen.

Tipp:

Dazu passen Kartoffelpüree oder Bratkartoffeln, Naturreis oder Hirse.

Brunnenkresse - Terrine mit Lachs

für 4 Personen

Zutaten:

200 g Räucherlachs

250 g Brunnenkresse

8 Kirschtomaten

1 Bd. Schnittlauch

6 Knollen Topinambur

200 ml Fisch oder Geflügelfond

300 g Joghurt

6 Blatt Gelatine

Salz

weißer Pfeffer aus der Mühle

2 El Olivenöl

1 El Zitronensaft

Zubereitung

200 gr Brunnenkresse verlesen, waschen und blanchieren, dann abkühlen lassen, gut abtropfen und hacken. Die Gelatine in kaltem Wasser einweichen und in dem Fond auflösen. Etwas abkühlen lassen und den Joghurt unterziehen. Die Hälfte der Masse mit der abgekühlten Brunnenkresse vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Masse in eine mit Folie ausgelegte Kastenform füllen. Den Lachs darauf verteilen. Die restliche Joghurtmasse ebenfalls abschmecken und auf den Lachs geben. Die Terrine für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Aus Schnittlauch, 50 gr Brunnenkresse und Kirschtomaten vier kleine Garnituren anrichten, mit Vinaigrette aus Öl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer beträufeln und mit je einer Scheibe Terrine anrichten.

Die Topinambur-Knollen waschen und in dünne Scheiben schneiden, in heißem Fett goldgelb backen und mit Salz würzen. Anschließend dekorativ um die Terrine streuen.

Lachsfilet mit Topinamburgratin

für 4 Personen

Zutaten:

4 Lachsfilets à ca. 150 gr

2 mittlere Topinambur

2 Bund Lauchzwiebeln

200 g Sahne

50 g Greyerzer frisch gerieben

100 g Butter Zitronensaft

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

Schneiden Sie die geschälten Topinambur in Scheiben. Die Scheiben schichten sie dann überlappend auf ein gut gefettetes Backblech und würzen mit Salz und Pfeffer. Darauf gießen Sie 50 gr Sahne und streuen den geriebenen Käse und 50 gr Butter in Flocken darüber.

Überbacken Sie die Steckrüben dann etwa 20 Minuten im Backofen, und zwar die ersten 10 Minuten bei 150 Grad und dann bei 180 Grad.

Für den Lachs schneiden Sie die Lauchzwiebeln ohne die Wurzelenden und die dunkelgrünen Blattenden quer in Scheiben. Die dünsten Sie in ca. 50 gr Butter an, würzen mit Salz, Pfeffer und

einem Spritzen Zitronensaft und löschen danach mit 150 gr Sahne ab. Lassen Sie die Sahne etwas einkochen.

Geben Sie die Lauchzwiebel-Sahne gleich in eine flache Auflaufform, legen Sie die mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft gewürzten Lachsfilets darauf und garen Sie die letzten 8 Minuten mit dem Topinambur im Backofen.

Warmer Topinambursalat

(für 4 Personen)

Zutaten:

1 große Topinambur	1 Limone
1 Stange Lauch	1 TL Sesamöl
10 g frischer Ingwer	1 El Sojasauce
3 Zweige Korinader	1 El Butter

Zubereitung:

Schneiden Sie die geschälte Süßkartoffel grob in Würfel, den geschälten Ingwer in feine Würfelchen, das Weiße und Hellgrüne des geputzten Lauchs in Scheiben, die Korianderblätter hacken Sie fein und die Limone pressen Sie aus. Die Süßkartoffelwürfel kochen Sie in Wasser etwa 10 Minuten gar und lassen sie dann in einem Sieb abtropfen.

Erwärmen Sie die Butter in einem Topf, geben das Sesamöl zu und schmoren darin die Lauchscheiben und die Ingwerwürfelchen, bis die Lauchringe auseinanderfallen. Dann löschen Sie mit dem Limonensaft und der Sojasauce ab, heben die gehackten Korianderblättchen unter und geben diese Marinade über die Süßkartoffelwürfel.

Apfel-Topinambur-Mousse

Zutaten:

300 g Topinambur geschält, mit Zitrone eingerieben	1 El. Zitronensaft
300 g Äpfel geschält & entkernt	2 dl Sahne geschlagen
2 El. Birnendicksaft	2 Minzeblätter
2 El. Süssmost	2 Blutorangen filetiert
	40 g Mandeln

Zubereitung:

Die Mandeln hobeln und rösten. Süssmost, Zitronensaft und Birnendicksaft vermischen und glatt rühren. Die mit der gehackten Minze 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 garnieren und mit den gerösteten Mandeln garnieren.

Schweinetoopf mit Topinambur und Herbsttrompeten

Zutaten

3 Eßl. Pflanzenöl	500 ml Hühnerbrüh
1 mittl. Zwiebel in Scheiben	75 g Topinambur geschält und grob gewürfelt
1 Stange Staudensellerie in Stücken	120 g Herbsttrompeten oder Durchbohrte
1 mittl. Möhre geschält, halbiert und in Scheiben geschnitten	Leistlinge
675 g Schweinefleisch mager (Filet oder Lende in Scheiben)	1 Eßl. Grüne Olivenpaste
3 Eßl. Mehl	1 Eßl. Zitronensaft
	Salz
	Pfeffer

Zubereitung

Das Öl in einer schweren Pfanne erhitzen und die Zwiebel, Sellerie und Möhre darin bei milder Hitze 6-8 Minuten weich dünsten. Gemüse zur Seite schieben und das Fleisch anbraten. Das Mehl hineinrühren und vom Feuer nehmen. Die Brühe nach und nach angießen und dabei rühren, bis sich das Mehl vollständig aufgelöst hat. Topinambur, Pilze und Olivenpaste hinzugeben und aufkochen. Auf ganz kleiner Flamme etwa 1 Stunde zugedeckt köcheln lassen. Den Zitronensaft hinzufügen, abschmecken und mit einer Mischung aus Langkorn- und Wildreis sowie Erbsen servieren. Tip: Schon ein wenig Topinambur unterstreicht den Eigengeschmack eines jeden Gerichts. Im Übermaß genossen, können die Erdknollen allerdings blähend wirken.

Gemüse - Gratin

für 4 Personen

Zutaten:

250g Brokkoli	250g Topinambur oder Kartoffeln
250g Blumenkohl	2 Stangen Porree
125g Rosenkohl	Salz
2-3 Möhren	200g Gouda oder Appenzeller in Scheiben

Zubereitung:

Brokkoli und Blumenkohl putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Brokkolistunk schälen, grob würfeln.

Rosenkohl abrausen und halbieren. Möhren, Topinambur bzw. Kartoffeln putzen, schälen und in Scheiben hobeln oder raspeln. Porree putzen waschen und in Ringe schneiden. Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Das Gemüse 10-15 Min. in kochendem Salzwasser garen. Abtropfen lassen, dann in eine Auflaufform geben. Mit Käse bedecken und etwa 5 Min. gratinieren.

Zubereitung: ca. 30 Minuten, pro Person ca. 290 Kalorien

Topinambur-Kartoffelpuffer

für 2 Personen

Zutaten

250 g Topinambur fein gerieben (entspricht ca. 300 g Knollen)	2 Eier ca. 3 Eßlöffel Mehl
250 g mehliges Kartoffeln fein gerieben (ca. 3 mittelgroße Kartoffeln)	Salz Pfeffer
Zitronensaft	Muskat Öl

Zubereitung:

Topi-Knollen waschen und abbürsten, fein reiben. Gleich mit Zitronensaft beträufeln.

Kartoffeln schälen, fein reiben. Gegebenenfalls Flüssigkeit abtropfen lassen.

Masse mit 2 Eiern und Mehl mischen, gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskat abschmecken.

Besonders gut schmecken die Puffer, wenn sie in Walnußöl gebacken werden. (Gibt es zeitweise bei Aldi!).

Dazu reicht man am Liebsten klassisch Apfelmus!

Topinambur in Tomatensauce

(2 bis 3 Personen)

Zutaten:

500 g geschälter Topinambur	Oregano
4 Tomaten	Basilikum
1 Paprikaschote	Majoran
1/4 l Brühe	Salz
3 EL Tomatenmark	Pfeffer
	100 geriebener Käse

Zubereitung:

Topinambur ist eine Knolle mit hohem Eisen Gehalt. Das Gemüse ist der Kartoffel sehr ähnlich.

Topinambur ist ballaststoffreich und fördert somit die Verdauung. Topinambur waschen, schälen, in feine Scheiben schneiden. Tomaten waschen und achteln. Paprika würfeln. Gemüse in eine Auflaufform schichten, Tomatenmark mit der Brühe vermischen, gut würzen und darübergeben, Käse aufstreuen, bei 200° C ca. 40 Min. backen. Salat passt sehr gut dazu!

Quark-Topinambur-Gratin

Zutaten

2 dl Milch	3 TL. Kartoffelstärke
1/2 Vanillestange	3 Eigelb
120 g Zucker	300 g Speisequark
1 Prise	3 Eiweiß
Salz	1 Zitrone
200 g Topinambur	Puderzucker zum Bestreuen

Zubereitung

Die Milch mit der Vanillestange und der Hälfte vom Zucker aufkochen.

Die Kartoffelstärke mit etwas Milch anrühren, in die kochende Milch geben, kräftig aufkochen und durchrühren. Die Vanillestange entfernen und die Pfanne vom Herd nehmen. Die Eigelbe nacheinander hineinrühren. Die Topinambur fein in die Masse reiben, immer wieder umrühren.

Abgeriebene Zitronenschale, Zitronensaft und den passierten Quark dazugeben. Das Eiweiß mit dem restlichen Zucker steif schlagen und unter die Creme ziehen.
In ofenfesten Plättchen verteilen und gratinieren (oder unter dem Grill). Mit Puderzucker bestreut servieren.

Schaumsuppe von Topinambur

Zutaten:

500 g Topinambur

3/4 l Gemüse- oder Fleischbrühe

1/4 l Sahne

2 Schalotten

1 geräucherte Gänsebrust

2 cl Sherryessig

1/2 Bund gehackte Petersilie

2 EL geschlagene Sahne

Zubereitung:

Die Topinamburknollen mit der Schale gar kochen. Die Knollen schälen (zwei Stücke für die Einlage zurücklegen) und in grobe Würfel schneiden. Schalotten klein schneiden und mit Topinamburstücken in Pflanzenfett mit Essig, Brühe und Sahne ablöschen. Die Suppe mixen und durch ein Sieb streichen.

Die restlichen zwei Topinamburstücke in der Pfanne mit etwas Pflanzenfett anschwitzen mit Salz und Pfeffer würzen, Petersilie drüber streuen und in die Suppenteller geben, die Gänsebrust kalt aufschneiden und auf die Topinamburstücke legen. Die Suppe mit der geschlagenen Sahne aufmixen und über die Gemüsestücke und Gänsebrust gießen.

Scampi mit Topinambur

Zutaten:

700 g frische Scampi

2 mittelgroße Kartoffeln

1 kg Topinambur (oder grüner oder gelber Kürbis)

2 Zwiebeln

2 grüne Chilischoten

1 St. Ingwerwurzel (etwa 1 1/2 cm)

1 gestr. TL Salz

1 Kurkuma

4 EL Öl

Zubereitung:

Die Scampi bis auf den Schwanz abschälen, die schwarzen Stränge entfernen, die Scampi abspülen und trockentupfen. Kartoffeln schälen, waschen und in längliche Stücke schneiden. Die Topinambur schälen und würfeln oder Kürbis schälen, Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und hacken. Chilischoten längs halbieren, entstielen, entkernen und waschen. Den Ingwer schälen und reiben. Salz und Kurkuma miteinander vermischen. Damit die Scampi von allen Seiten würzen. In einer tiefen Pfanne Öl erhitzen, die Zwiebeln glasig braten. Kartoffeln, Chilischoten und Ingwer zugeben. Ein paar Minuten garen lassen, dann die Topinambur oder den Kürbis hinzufügen, gut rühren. Schließlich die Scampi und ein wenig warmes Wasser zugeben und gut vermengen. Zgedeckt weitere 10 Minuten garen. Heiß servieren. Als Beilage eignet sich weißer Reis oder Pilaf-Reis.

Tip: Topinambur gibt es bei uns selten zu kaufen. Sie können dieses Gemüse durch eine entsprechende Menge grünen oder gelben Kürbis ersetzen. Geschmacklich wird dieses Gericht dadurch nicht verändert.

Gewürzkuchen mit Topinambur

Zutaten:

200 g unbehandelte Orange

200 g Topinambur

125 g weiche Butter;

30 g Vollrohrzucker

4 Eier; getrennt

1/2 TL Zimt

150 g fein geriebene Haselnüsse

150 g Weizen

3 Nelken

1 Kardamomkapsel

die Samen-- zusammen fein gemahlen

2 TL Weinsteinbackpulver

40 g Honig; cremig

3 g Johannesbrotkernmehl

1/4 Liter Sahne

Pistazien

eventuell

FUER DIE FORM

Pergamentpapier, ungehärtetes Kokosfett

Zubereitung:

Den Boden der Springform mit gefettetem Pergamentpapier auslegen. Den Rand einfetten. Die Orange heiß waschen, abtrocknen und abreiben. Die Topinambur unter fließendem Wasser sauber bürsten. Die Butter mit dem Vollrohrzucker schaumig rühren, bis sich der Zucker ganz aufgelöst hat. Die Eigelbe nacheinander darunterschlagen, die Orangenschale hinzufügen. Die Topinambur fein, aber nicht musig reiben, und sofort unter die Schaummasse mischen. Den Backofen auf 175 Grad vorheizen. Den Zimt und die Nüsse unterrühren. Das mit dem Backpulver vermischte Mehl mit einem Holzlöffel kurz untermischen. Die Eiweiße steif schlagen und unter den Teig heben. Die Masse in die Form füllen und glatt streichen. Den Kuchen im Backofen (Mitte) 45-50 Minuten backen. Inzwischen die Orange sorgfältig schälen und in kleine Stücke teilen. Den Honig hinzufügen und alles mit dem Schneidstab pürieren. Das Johannesbrotkernmehl nach und nach unterrühren. Das Orangenmus zugedeckt in den Kühlschrank stellen. Gegen Ende der Backzeit mit einem Holzstäbchen prüfen, ob der Kuchen bereits durchgebacken ist. Dann auf einem Kuchengitter auskühlen lassen. Aus der Form lösen und das Papier abziehen. Den Kuchen mit einer Tortenhaube abgedeckt bis zum nächsten oder übernächsten Tag durchziehen lassen. Den Kuchen mit dem Orangenmus bestreichen und 1-2 Stunden zugedeckt durchziehen lassen. Die Sahne steif schlagen und den Kuchen damit garnieren. Nach Belieben den Kuchen außerdem mit Pistazien, Streifen von Orangenschale und Orangenstückchen verzieren.

Spinatsalat mit Topinambur

Zutaten:

400 gr. junge Spinatblätter
2 Orangen
1 Apfel

für die Salatsoße:

1 Eßl. Walnußöl
1 Messerspitze Salz
1/2 Teel. Ingwersirup (oder anderer Sirup)
1 Becher Magerjoghurt (150 gr.)
4 Eßl. grob geraspelter Topinambur

Zubereitung:

Spinatblätter verlesen, gut waschen und trocken-schleudern. Die langen Stiele entfernen und die größeren Blätter halbieren. Eine Orange schälen, filetieren und evtl. vorhandene Kerne entfernen. Von der zweiten Orange ein Stück Schale dünn abschälen und in feine Streifen schneiden, den Saft auspressen. Apfel schälen, vierteln, entkernen und in feine Scheibchen schneiden. Orangensaft, Öl, Salz, Sirup und Joghurt verrühren und unter die Salatzutaten heben. Den Salat mit Topinambur und Orangenschalenstreifen bestreut servieren.

Tip/Servievorschlag:

Statt Topinambur können auch Kokosraspeln verwendet werden

Risotto mit Topinambur und Artischocken

für 4 Portionen

Zutaten:

600 Milliliter Hühner- Oder Gemüsebrühe (auch Instant)
4 Eßlöffel Olivenöl extra vergine
60 Gramm Butter (1)
1 klein. Zwiebel feingehackt
325 Gramm Topinambur geschält
4 klein. Artischocken Oder Herzen von frischen gr. Artischocken
350 Gramm Risottoreis (Carnaroli, Vialone Nano oder Arborio)
50 Gramm Parmesan frisch gerieben
40 Gramm Butter (2)
2 Teelöffel frische glatte Petersilie feingehackt
Meersalz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen

Risotto con dü carciofi

Die Brühe zum Kochen bringen. In einer Pfanne die Zwiebel im Öl mit Butter (1) dünsten, bis sie weich ist, aber noch keine Farbe angenommen hat. In dünne Scheiben geschnittenen Topinambur und ebenso vorbereitete Artischocken dazugeben und bei mittlerer Hitze leicht bräunen. Etwas Brühe hinzufügen und 2 Minuten garen. Den Reis dazugeben und durchrühren, bis alle Körner mit Fett überzogen sind. Nach und nach die Brühe angießen, bis sie vollständig aufgenommen und der Reis weich ist, aber noch Biß hat. Von der Kochstelle nehmen und Parmesan, Butter (2) und Petersilie hineinrühren. Abschmecken und servieren.

Topinambur

Für 4 Personen

Zutaten:

1/2 Zitrone
Saft auspressen
etwas Meersalz (ggf. jodiert)
etwas weißer Pfeffer
ein paar zerstoßene Korianderkörner
etwas Paprika edelsüß

3 EL Ahornsirup (Reformhaus)
5 Paranüsse (Reformhaus)
2 EL Butter
4 EL saure Sahne
2 EL gekeimte Luzerne (Alfalfa)
oder geschnittener Schnittlauch

Zubereitung:

Topinambur mit der Schale (je nach Größe) circa 20 Minuten garen. Noch warm pellen und in Scheiben schneiden. In eine gefettete Auflaufform einschichten. Mit Zitronensaft, Meersalz, weißem Pfeffer, zerstoßenem Korianderkörnern und Paprikapulver würzen.

Ahornsirup und die in dünne Scheiben geschnittenen Paranüsse darauf verteilen. Mit Butterflocken belegen.

Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad circa 20 Minuten überbacken.

Topinambursuppe mit gerösteten Pinienkernen (für 6 Personen)

Zutaten:

2 EL Zitronensaft
750 g Topinambur
1 gehackte Zwiebel
15 g Butter

½ l Gemüsebrühe
½ l Milch
Muskatnuß
Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
25 g geröstete Pinienkerne

Zubereitung:

Den Zitronensaft in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben. Die Topinamburs schälen, in gleich große Stücke schneiden und in das gesäuerte Wasser geben, damit sie ihre Farbe nicht verlieren. Die Zwiebel mit der Butter in einem großen Topf bei geschlossenem Deckel 5 Minuten glasig dünsten. Die Topinamburs abtrocknen. In den Topf geben, wieder zudecken und weitere 5 bis 10 Minuten bei mittlerer Hitze garen. Von Zeit zu Zeit umrühren. Das Gemüse nicht braun werden lassen. Brühe und Milch dazugeben. Den Topf zudecken und die Suppe 20 bis 30 Minuten köcheln lassen, bis die Topinamburs weich sind. Die Suppe im Mixer oder in der Küchenmaschine pürieren, dann durchsieben, damit sie eine samtige Textur erhält. Nach Geschmack mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen. Nochmals leicht erhitzen, ohne sie kochen zu lassen. Die Suppe in vorgewärmten Tassen servieren und auf jede Portion einige Pinienkerne streuen.

Topinambur - Rösti

Zutaten:

1 kg Topinambur
Salz

100 bis 150 g Butterfett
30 g frische Butter

Zubereitung:

Die gekochten und erkalteten Topinambur schälen und in dünne Scheiben schneiden oder grob raffeln. Das Fett in einer großen Omelettenpfanne erhitzen, die Topinambur nach und nach hineingeben, mit Salz überstreuen und leicht gelb werden lassen. Die Topinambur mit einer Bratkelle zu einem Kuchen zusammendrücken, 2 bis 3 EL Wasser darüber verteilen, eventl. frische Butter begeben. Die Rösti zudecken und auf kleinem Feuer braten, bis sich unten eine gelbbraune Kruste gebildet hat. Die fertige Rösti auf eine heiße Platte stürzen und servieren.