

TOPINAMBUR - REZEPTE

Allgemeines

Topinambur, auch Erdbirne genannt, wurde zuerst von den Indianern angebaut. Das Knollengewächs, der Kartoffel ähnlich, hat festes cremefarbiges Fleisch und kann wie die Kartoffel als Gemüse, Salat oder Suppe zubereitet werden.

Die Knollen abbürsten, ungeschält oder geschält (dann kurz in Essigwasser legen) in Salzwasser weich kochen und weiterverarbeiten. Das Gemüse sollte in Edelstahl- oder Emailtöpfen zubereitet werden. Kochzeiten: ungeschält, als ganze Knolle, 15-20 Minuten; geschält, in Scheiben geschnitten, 5-10 Minuten.

Topinambur wird auch zum Schnapsbrennen verwendet. Topinambursaft sagt man heilende Wirkung auf den Magendarm-Trakt nach.

aus "Kiehnles Kochbuch, Monika Graf"

Rotbarbenfilet auf Topinamburcarpaccio und Mohnvinaigrette

Zutaten für die Mohnvinaigrette (für

4 Personen):
3 Eßl. weißer Balsamicoessig
2 Eßl steirisches, kaltgepreßtes Mohnöl
1 Tl gemahlener Blaumohn
1 Schalotte (in Würfel geschnitten)
1 Eßl Weißwein
2 Eßl Brühe
1 Tl gehackter Koriander
1 Msp Senfpulver
Salz; Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Die Wurzeln waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. In Salzwasser und etwas Zitronensaft blanchieren, in Eiswasser abschrecken und trockentupfen. Rosettenförmig auf dem Teller dressieren und mit der Mohnvinaigrette marinieren. Das gebratene Rotbarbenfilet auflegen und mit Cordifolesalat ausgarnieren.

Hirschkalbsrücken mit Topinamburschupfnudeln

Zutaten für Schupfnudeln (Für 4 Personen)

300 g mehlig kochende Kartoffeln
250 g Topinambur (geschält)
150 g Mehl Typ 405
55 g Kartoffelstärke
2 Eier
4 Zitrone
Salz, Muskat, Pfeffer aus der Mühle

Die Topinambur durch eine Saftpresse lassen, den Saft zum Glacieren aufheben und die Topinamburspäne mit etwas Zitronensaft beträufeln. Die Kartoffeln waschen und mit der Schale kochen, pellen und grob zerdrückt im auf 200 Grad vorgeheizten Ofen ausdampfen lassen. Anschließend die Topinambur, Mehl, Stärke und die Eier kräftig miteinander verkneten, würzen und abschmecken. Falls der Teig zu weich ist, etwas Mehl zugeben. Anschließend den Teig zu Schupfnudeln abdrehen und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 3 Minuten abkochen und schließlich in dem reduzierten, mit etwas Zucker und Zitronensaft abgeschmecktem Topinambursaft glacieren. Diese Beilage eignet sich hervorragend zu Wild, mit in Speck geschwentem Rosenkohl.

Topinambursuppe mit gerösteten Pinienkernen

Zutaten (für 6 Personen):

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 Topinambur 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 Topinambur 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 Topinambur 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.

(R. Elliot: »Das internationale vegetarische Kochbuch«, Christian-Verlag)

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.

TOPINAMBUR - REZEPTE

Topinamburpüree

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 fein pürieren. Herausnehmen, Crème fraîche darunter rühren und anrichten. (Roy Kieferle, Dobel, Wagnerstüble)

TOPINAMBUR mit Kräuterhollandaise

(für 4 Personen),
Zubereitungszeit: 50 Minuten

1 kg TOPINAMBUR-Knollen
125 g Butter
Salz, Cayennepfeffer
150 g Sahne-Joghurt
Kerbel, Petersilie
Schnittlauch
1 Ei
1 Teelöffel Zitronensaft
1 Teelöffel körniger Tafelsenf

Zubereitung:

1. Gewaschene TOPINAMBUR-Knollen in einem Sieb über Salzwasser garen.
2. Butter bei mittlerer Hitze schmelzen lassen
3. Joghurt im Wasserbad erwärmen, einen Teil der gehackten Kräuter unterziehen.
4. Ei, Salz, Cayennepfeffer, Zitronensaft und körnigen Tafelsenf im heißen Wasserbad verquirlen.
5. Warme Butter zugeben (nicht über 70 °C erhitzen)
6. Lauwarmen Joghurt cremig rühren und mit den gehackten Kräutern unter die Sauce heben.
7. Gegarte TOPINAMBUR-

Knollen auf vorgewärmte Teller geben, mit Kräuterhollandaise übergießen und mit den restlichen Kräutern garnieren.

8. Dazu kann magerer Schinken gereicht werden.

Topinambur und Spargel mit Möhrencreme

Beilage für 4 Personen:

12-15 Topinamburknollen je nach Größe
10 Stangen grüner Spargel
25 g Butter

Für die Möhrencreme:

4-5 zarte junge Möhren
Muskatnuß, frisch gerieben
etwas Sahne und Zitronensaft
Salz
Flüssigwürze, Zucker und Pfeffer nach Belieben
2 EL fein gehackte Petersilie

Die Topinamburknollen unter fließendem Wasser gründlich waschen und bürsten, um alle Erdreste aus den Krümmungen der Knollen zu entfernen.

In ganz wenig Wasser - fast im eigenen Saft, damit sie ihr nussiges Aroma behalten - wie Pellkartoffeln, aber einige Minuten kürzer garen (mit einem spitzen Messer einstechen, ob sie schon weich sind). Dann die Haut abziehen. Bei sehr kleinen Knollen kann die Haut auch mitgegessen werden - Schälen wäre sehr mühsam.

Den grünen Spargel waschen, wenn die Enden holzig sind, abschneiden und die Stangen in etwa daumenlange Stücke schneiden.

In einer Pfanne Butter erhitzen, die Spargelstücke darin leicht anbräunen, dazu kommen die geschälten, garen Topinambur. Alles unter Rühren noch 5

Minuten erhitzen. Das Gemüse nicht salzen, es ist so schon würzig genug.

Für die Möhrencreme die Möhren waschen und sauber schrappen oder schälen in Scheiben schneiden, Härtere Möhren vor dem Pürieren kurz blanchieren, sie sollen aber nicht zu weich werden. In ein schmales, höheres Gefäß mit etwas Wasser und Sahne geben. Etwas Muskatnuß dazureiben. Dann alles mit dem Pürierstab zerkleinern.

Abschließend noch mit etwas Zitronensaft, Salz, eventuell etwas Flüssigwürze einer Prise Zucker, Pfeffer und der fein gehackten Petersilie zu einem Püree rühren.

Auf einem Teller das Pfannengemüse und die Möhrencreme anrichten, zum Beispiel zu gedünstetem Fisch servieren.

Tips

Topinambur (auch Erdartichoken genannt) sind die Knollen einer Sonnenblumenart aus Nordamerika, die in letzter Zeit wieder häufiger auf unseren Märkten zu finden sind. Die ingwerwurzelähnlichen Knollen enthalten das Kohlenhydrat Inulin, das auch von Diabetikern gut vertragen wird. Sissi Perlingers wichtigster Tip zum Pürierstab: >> Vor dem Auslecken erst ausstecken ! <<

aus "Gemüse und Beilagen, Sissi Perlinger"