

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Topinambur

Topinambur gelangte im 17. Jahrhundert aus Nordamerika nach Europa. Am besten beschrieben wird die Pflanze durch den Namen Knollensonnenblume. Von seiner nahen Verwandten der Sonnenblume unterscheidet er sich auf dem ersten Blick nur durch kleinere Blüten. Bedeutungsvoll sind aber seine unterirdischen Knollen, die ähnlich den Kartoffeln wachsen. Sie sind jedoch schlecht lagerfähig aber frostunempfindlich, so dass sie im Winter auf dem Feld bleiben und frisch geerntet werden.

Die Topinamburknollen haben eine feste doch zugleich zarte Konsistenz. Sie braucht nicht geschält zu werden; es reicht, sie gründlich zu waschen und abzubürsten. Roh schmecken sie nach frischen Haselnüssen, man kann sie unzubereitet essen wie Möhren oder Äpfel. Gekaut erinnern sie an Artischocke oder mehliges Kartoffel. Beim Garen ist auf kurze Garzeit zu achten, da sie schnell an Geschmack verliert. Für Rohkost reibt man sie auf der groben Reibe. Ich schätze die Topinambur zu Salaten; ideal mit Feldsalat. Eine weitere leckere Variante ist es, sie roh in Scheiben zu schneiden und in Öl anzubraten. Topinambur sollte nur mild gewürzt werden um den Eigengeschmack nicht zu überdecken. Hierzu eignet sich Salz, Kümmel, gemahlene Nüsse oder Zitronensaft. Von Diabetikern wird Topinambur geschätzt, weil er Inulin statt Stärke enthält, was die Wirkung von Insulin unterstützt.

Topinambursalat

| | | |
|-------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 Eßl | Obstessig | 3 El Obstessig mit |
| 3 Eßl | Olivenöl | 5 El Olivenöl und |
| 1 Eßl | Kräutersenf | 1 El Kräutersenf und |
| | Salz | Salz cremig rühren |
| 1 | Zwiebel | 1 Zwiebel kleinschneiden und zugeben |
| 500 g | Topinambur | 500 g Topinambur waschen und bürsten, mit der Schale grob raspeln und sofort unter die Salatsauce heben |
| | | nach belieben Chinakohl, Chicoree oder |
| 100 g | Feldsalat | 100 g Feldsalat waschen, putzen und zu dem Salat geben. |

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)