

Gemüse bringt's

Die Gemüsekiste 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. Gegrart 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.

Topinambur in Rahmsauce

600	g	Topinambur
40	g	Mehl
1/8	l	Milch
1/8	l	Gemüsebrühe
1	TL	Zitronensaft Muskat Salz weißer Pfeffer
3	Eßl	Sahne

600g Topinamburknollen in Salzwasser garen.
Inzwischen für die Sauce **40g Mehl** in einer trockenen Pfanne anrösten bis es duftet und beiseite stellen.
Eine Zwiebel schälen, würfeln. und in einem Topf mit erhitzter Butter glasig braten.
1/8 l Milch und 1/8 l Gemüsebrühe angießen. Das Mehl einrühren und die Sauce unter Rühren aufkochen lassen. Die Sauce mit **1 Teel Zitronensaft Muskat, Salz und weißem Pfeffer** würzen und mit **3 Eßl Sahne** verfeinern.
Die Topinamburknollen mit der Sauce servieren.
Nach Belieben diese vorher pellen.

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

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