



### **Topinambur vom Biolandhof Gerhard Kolschütter**

Topinambur ist eine Sonnenblumenart, die ursprünglich aus Nordamerika stammt und bei uns sehr gut wächst. Man kann sie roh essen oder in wenig Fett dünsten o. kochen. Die Knollen sind im Gegensatz zur Kartoffel bizarr geformt und können nur schlecht geschält werden. Deshalb empfiehlt es sich die Knolle gut abzubürsten und anschließend mit der feinen Haut zu essen.

Ein weiterer Unterschied zur Kartoffel: Topinambur kann auch roh verzehrt werden und hat einen nussigen Geschmack.

Gekocht kann Topinambur wie die Kartoffel verwendet werden, Er schmeckt süßlich und wird auf Grund dessen, dass er keine Stärke sondern Inulin enthält auch als "Kartoffel der Diabetiker" benannt. Topinambur ist kalorienarm und durch einen hohen Ballaststoffgehalt sehr sättigend. Dem Inulin wird eine positive Eigenschaft für den Darm zugesprochen.

Verwendung: als Cremesuppe, in Gemüseaufläufen, als Püree, oder roh in Salate gerieben.

### **Topinambur-Kartoffel-Püree**

#### Zutaten:

ca. 500 g Topinambur  
500 g Kartoffeln  
Meersalz  
2 Knoblauchzehen  
500 ml Milch  
40 g Butter  
Muskatnuss  
2 EL Schnittlauch, TK

#### Zubereitung

Topinambur und Kartoffeln schälen und in Salzwasser ca. 20 Min. garen. Abgießen und ausdämpfen lassen. Die Knoblauchzehen fein hacken. Milch, Butter und Knoblauch erwärmen. Kartoffeln und Topinambur durch die Kartoffelpresse geben oder stampfen. Knoblauchmilch zugeben und zu einem Püree verarbeiten Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Mit Schnittlauch bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

### **Topinambur-Orangen-Salat**

#### Zutaten:

300g Topinambur  
150g Sahne  
100g Joghurt  
2-3 EL Zitronensaft  
1 EL Birnendicksaft  
200g Knollensellerie  
oder Möhren  
2 Orangen  
50-100g Sprossen oder Nüsse

#### Zubereitung

Die Sahne, den Joghurt, den Zitronensaft und den Birnendicksaft mischen.  
Die Topinambur und den Sellerie unter fließendem Wasser sauber bürsten. Beides schälen und in dünne Stifte schneiden oder grob raspeln und sofort mit der Soße vermischen.  
Die Orange schälen, zuerst in Spalten teilen, dann in kleine Stücke schneiden und unterheben.  
Je nach Geschmack mit einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat mit Nüssen oder Sprossen garnieren.



## Brokkoli-Möhren-Gratin

### Zutaten:

ca. 700 g Broccoli  
ca. 400 g Möhren  
500 g Kartoffeln  
1 Bund Koriander  
Butter für die Auflaufform  
250 g Crème fraîche  
200 ml Sahne  
3 Knoblauchzehen  
Kräutersalz  
Pfeffer  
500 ml Gemüsebrühe  
1 EL Speisestärke  
150 g Emmentaler

### Zubereitung

Broccoli putzen, waschen und in kleine Röschen teilen. Die Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden. Koriander waschen und fein hacken. Eine Auflaufform ausfetten, Broccoli und Möhren hineingeben und darüber die Kartoffelscheiben schichten. Aus Crème fraîche, Sahne, Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer, 1/2 Bund Koriander, Gemüsebrühe und Speisestärke (vorher in geringer Menge Wasser auflösen) eine Sauce kochen und über den Auflauf gießen. Bei 170 °C ca. 50 Minuten im Backofen garen. Nach 30 Minuten geriebenen Emmentaler darüber geben. Restlichen Koriander über den fertigen Gratin streuen.

## Chicoreesalat mit Äpfeln und Mandarinen

### Zutaten:

ca. 400 g Chicorée  
1 Apfel  
2 Mandarinen  
1 kleine Zwiebel (rot)  
3 EL Öl  
2 EL Apfelessig  
1 TL Rohrohrzucker  
Salz

### Zubereitung

Chicorée waschen, den Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden. Den Apfel mit der Schale in kleine Stücke schneiden. Die Mandarinen pellen und klein schneiden. Die Zwiebeln fein würfeln und mit den weiteren Zutaten ein Dressing herstellen und den Chicoree und das Obst dazugeben. Kräftig durchmischen. Darf auch etwas durchziehen.

## Gemüse in Currysahne

### Zutaten:

ca. 500 g Süßkartoffel/  
Möhren/Pastinaken  
2-3 EL Olivenöl  
2 TL Currypulver  
1/8 l Gemüsebrühe  
100 ml Sahne  
Meersalz

### Zubereitung

Das Gemüse schälen und in dünne Scheiben schneiden. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, das Gemüse darin unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten braten. Das Currypulver darüber stäuben und kurz anschwitzen. Sahne und Brühe dazugießen und die Sauce kurz einkochen lassen. Mit Salz abschmecken und servieren. Dazu passt Reis