

TOPINAMBUR

ALS TOP-BALLASTSTOFF-LIEFERANT sorgt er aufs Köstlichste für darmgesunde Ernährung.



Enthält wenig Kohlenhydrate
Daher ist Topinambur ein geeigneter Ersatz für Kartoffeln in der Low-Carb-Küche.

TOPINAMBUR-„KARTOFFELSALAT“

Für 2 Portionen:

400 g Topinambur
2 schlanke Möhren
Salz
75 ml Gemüsebrühe
1–2 TL Senf
2–3 EL Essig
Pfeffer
½ TL Zucker
1 kleine rote Zwiebel
3 Stängel Petersilie
2 EL Rapsöl

Pro Portion: 228 kcal, 11 g F, 14 g KH, 24 g B, 5 g E

Zeit: 30 Minuten

1 Topinambur und Möhren schälen und in dünne Scheiben schneiden. In Salzwasser in 8–10 Minuten knackig garen.

2 Gleichzeitig die Brühe mit Senf, Essig, Pfeffer und Zucker verrühren und einmal aufkochen. Die Zwiebel schälen und in dünne Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein schneiden.

3 Topinambur und Möhren abgießen, unter den heißen Sud mischen und lauwarm abkühlen lassen. Dann das Öl unterziehen, abschmecken und mit Zwiebelringen und Petersilie bestreut servieren.

TOPINAMBURSUPPE MIT KNUSPERCHIPS

Für 2 Portionen:

300 g Topinambur
1 große Zwiebel
500 ml Gemüsebrühe
1 TL mildes Currysauce
2 EL Rapsöl
Salz
etwas Chilipulver
½ Bund Schnittlauch
2 EL Schmand
Pfeffer
1–2 Prisen Zucker
1–2 EL Zitronensaft

Pro Portion: 210 kcal, 12 g F, 10 g KH, 17 g B, 5 g E

Zeit: 30 Minuten

1 Topinambur und Zwiebel schälen. Eine Topinamburknolle in dünne Scheiben schneiden oder hobeln, den Rest Topinambur und die Zwiebel würfeln. Topinambur- und Zwiebelwürfel mit Brühe und Currysauce aufkochen und bei schwacher Hitze ca. 15 Minuten zugedeckt garen.

2 In der Zwischenzeit das Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die Topinamburscheibchen darin in 3–4 Minuten knusprig hellbraun braten. Mit Salz und ein wenig Chilipulver würzen und kurz auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.

3 Den Schmand zur Suppe geben und alles glatt pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Zitronensaft abschmecken, mit Topinambur-chips und Schnittlauch bestreut servieren.