



**VERBAND WOHN EIGENTUM
SACHSEN-ANHALT e.V.**



Schleiermacherstraße 15, 06114 Halle / Saale
Telefon/Fax: (0345) 52 20 114
www.verband-wohneigentum-sachsenanhalt.de

Topinambur

**Erdbirne
Helianthus tuberosus**



Neuaufgabe 2010

*Es lohnt sich, Mitglied im Verband Wohneigentum zu sein,
der Interessenvertreter für das selbst genutzte Wohneigentum!*

Der Topinambur ist erst im 17. Jahrhundert aus Amerika eingeführt worden. Der Name dieser Knollenpflanze stammt vermutlich vom Indianerstamm Topinambo. Dieses ausdauernde Gewächs kann tiefen Frost überstehen, ist sehr reich an Inulin und arm an Glukose.



Topinambur ist daher für Diabetiker ein wichtiger Kartoffelersatz.

Merkmale:

Topinambur ist eine ausdauernde Staude, aus deren Sprossknolle bis zu 2 m hohe Sprosse mit herzförmigen bis lanzettähnlichen Blättern austreiben. Die dottergelben Blütenköpfchen messen 4 - 8 cm im Durchmesser. An der Sprossbasis wachsen aus den Achseln von Niederblättern unterirdische Ausläufer aus, die an der Spitze zu Knollen anschwellen. Familie Korbblütler (Compositae)

Allgemeines:

Die Knollen enthalten einen hohen Anteil des Kohlenhydrats Inulin. Manche Indianer bauten die kartoffelgroße Topinamburknollen an, andere, - wie die Chippewa - sammelten die wilden Knollen und aßen sie wie Rettiche. Um 1600 gelangte sie nach Europa ("kanadische Kartoffel"), wurde aber schon 150 Jahre später von der Kartoffel verdrängt. Nur in Frankreich und Italien wird Topinambur noch regelmäßig angebaut. Bei uns ist sie inzwischen auf vielen Märkten anzutreffen.

Die Pflanze bietet gleich mehrere Verwendungsmöglichkeiten:

1. Als Sichtschutz im Garten!
2. Als Gründüngungspflanze - wer zum Herbst die Stängel samt Laub dem Häcksler anbietet, hat Häckselgut zum Eingraben!
3. Als Nahrungsmittel für Kenner!

Topinambur ist robust und stellt nur geringe Anforderungen an den Boden. Die Knollen sind frostsicher und für Mäuse unter Umständen eine Delikatesse!

Der Anbau von Topinambur ist einfach, sie wird wie die Kartoffel gesetzt, bearbeitet und geerntet. Der Pflanzabstand sollte 0,60 x 0,50 cm und die Pflanztiefe ca. 0,10 cm betragen. Auffällig ist die Pflanzzeit, sie wird von November (sie ist frosthart) bis Mai gepflanzt. Anhäufeln ist bei 0,60 cm Höhe günstig. Topinambur ist Kalk liebend, doch sollte man mit zu hohen Stickstoffgaben vorsichtig sein, die Knolle verliert an Haltbarkeit. Die Pflanzen sind sehr gesund und brauchen nicht gegen Schädlinge gespritzt zu werden.

Topinamburknollen können Sie von November bis April kaufen, jedoch sicher nicht in jedem Supermarkt. Das Gemüse kommt aber auf Biohöfen und in Biokisten zum Bestellen wieder zu neuen Ehren. Aber auch auf Wochenmärkten erhältlich.

Guten Appetit mit Topinambur

Topinambur-Cremesuppe

1 kg Topinambur-Knollen sorgfältig mit einer Bürste unter fließendem Wasser mitsamt der dünnen Schale reinigen. Die in Nussgröße geschnittenen Knollen geben Sie in 1 1/2 Liter klare und entfettete Rindsuppe und kochen Sie in einer kleinen Knoblauchzehe und einer Messerspitze Kümmel etwa 1/2 Stunde. Dann lassen Sie die Suppe überkühlen und pürieren mit einem schnellaufenden Mixer. Das Püree wird nochmals aufgekocht.

1/8 l Sahne und 1/8 l Creme fraiche mit dem Schneebesen eingeschlagen und mit Salz und Pfeffer würzen. Dosieren Sie das Salz vorsichtig, die Suppe soll ihren leicht süßlichen Eigenton nicht verlieren. Zum Schluss wird der Rest der Sahne (1/8 l) fest geschlagen und unmittelbar vor dem Servieren unter die heiße Suppe gezogen.

100 g zart geräucherter, durchgezogener Frühstücksspeck wird dünnstreifig geschnitten und in einer Pfanne scharf abgeröstet. Das überschüssige Fett wird entfernt und die knusprigen Speckstifteln auf die Suppe gesetzt.

Topinambur-Obstsalat

2-3 Knollen Topinambur, 1 Banane, 1 Apfel, 1 EL Zitronensaft, 3 Marillen (Aprikosen), 3 EL Ananasstückchen, 2 EL Rahm, 1 TL Honig, Getreideknusperflocken

Frische Knollen bürsten, waschen (nicht schälen) und mit geschältem Apfel fein raspeln. Zitronensaft, zerkleinerte Marillen, Banane und Ananasstückchen sowie Rahm dazugeben, mit Sanddorn oder Honig süßen und mit Getreideknusperflocken bestreuen und sofort servieren.

Topinamburauflauf

400 g Topinambur, 1 Eiweiß, Muskat, 2 EL Öl, 2 Eier, 1 Zwiebel, Käse, Salz

Vorbereitete Knollen werden im Dampftopf ca. 10 min gedämpft, geschält und püriert. Eidotter dazugeben, steifgeschlagenen Eischnee unterziehen, mit Salz und Muskat würzen. Die Masse in eine gefettete, mit Weizenkleie ausgestreute Auflaufform geben. Inzwischen eine geriebene Zwiebel in Öl anbraten und über diese Masse geben. Mit Käse bestreuen und im Backofen etwa 20 Minuten goldgelb überbacken.

Topinambur-Rohkostsalat

2 Knollen Topinambur, 1 Stückchen Sellerie, 1/2 Orange, Honig, 1/2 Apfel, 1 EL Zitronensaft, 2 EL Rahm, 1 EL geriebene Walnüsse

Frische Knollen bürsten, waschen (nicht schälen) und mit geschältem Apfel und Sellerie fein raspeln. Zitronensaft, zerkleinerte Orange und Rahm dazugeben, mit Honig süßen und mit geriebenen Walnusskernen bestreuen und sofort servieren.

Topinambur sollte im Kühlschrank in Plastikbeuteln oder in geschlossenen, luftdichten Gefäßen aufbewahrt werden, um die Feuchtigkeit zu erhalten.

Topinambur gebraten

500 g Topinambur, 2 EL Öl, Sojamehl, 2 EL Rahm, Reform-Hefeextrakt, 1 Zwiebel
evtl. etwas Suppe, 1 Ei, Prise Salz, Basilikum

Frische Knollen bürsten, waschen (nicht schälen) und in feine Scheiben schneiden. Geriebene oder fein geschnittene Zwiebel in Öl glasig dünsten. Topinamburscheiben dazugeben und auf beiden Seiten etwas anbraten lassen. Evtl. etwas Suppe dazu fügen und fertigbaren. Sojamehl, Ei und Rahm verquirlt darunter mischen. Mit Salz und Hefeextrakt würzen, Basilikum darüber streuen.

Topinambur mit Quark

5 Topinamburknollen (je nach Größe 3 bis 8), 1 Karotte, 250g Quark, 1 EL Frischkäse,
2 TL Käse-Quark-Gewürzmischung, Essig, Salz

Die Topinamburknollen und die Karotte fein raspeln (stifteln). Dann mit Quark, Frischkäse und der Gewürzmischung gut vermengen. Zum Schluss mit Essig und Salz abschmecken. Diese Rezeptur eignet sich auch hervorragend als Brotaufstrich.

Topinambur sollte im Kühlschrank in Plastikbeuteln oder in geschlossenen, luftdichten Gefäßen aufbewahrt werden, um die Feuchtigkeit zu erhalten.

Deftige Gemüsepfanne mit Topinambur

300 g Topinambur, 2 Zwiebeln, 4 Gelbe Rüben in dünne Scheiben schneiden. 200 g gekochten Schinken oder geräucherten Speck in Streifen schneiden und mit den Zwiebeln in Olivenöl anbraten. Topinambur und Gelbe Rüben darunter geben und mitbraten. Mit 1/8 l Weißwein aufgießen und ca. 10 Minuten köcheln lassen. 2 EL Sojasoße oder Gemüsebrühe, 1/8 l Sahne und 1/8 l Milch darüber geben, würzen und einziehen lassen. 150 g geriebenen Käse darüber geben und servieren.

Topinambursalat

Dieser Salat gleicht einem Kartoffelsalat, hat aber einen viel reizvolleren Geschmack und ist nicht so mehlig. Er wird kalt zu Tisch gebracht und ist ein erfrischendes Sommergericht.

500g Topinamburknollen, das Eiweiß von 2 hart gekochten Eiern, 1 große rote Paprikaschote, 1 große Gewürzgurke, grüne Oliven, eingelegte Perlzwiebeln, 1 frische Stange Bleichsellerie, 2/3 Tasse frische Zuckererbsen, kurz gegart, Salz, Pfeffer

Die Knollen 10 bis 15 min dämpfen, pellen und mit dem Eiweiß, der Paprikaschote, der Gewürzgurke, den Oliven und Zwiebeln (jeweils 1 Dutzend) und der Selleriestange klein schneiden. Alle Zutaten (Erbsen nicht vergessen) gut miteinander vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Kühl stellen und in der Zwischenzeit die folgende Sauce zubereiten.

Remoulade nach alter Art:

Eigelb von 2 hart gekochten Eiern, 2 EL Zitronensaft, 1 EL Distelöl, 1/4 Tasse Mayonnaise, 1/4 Tasse saure Sahne, 2 TL Dijonsenf, Salz, Pfeffer

Das Eigelb zerdrücken, nach und nach abwechselnd Zitronensaft und Öl tropfenweise dazugeben und alles zu einer cremigen Masse verrühren. Dann Mayonnaise, saure Sahne und Senf zufügen, gut untermengen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüse mit dieser Remoulade anmachen und vorsichtig darin wenden, ohne die weicheren Zutaten dabei zu zerdrücken.