

Topinambur zubereiten – geh der Knolle an den Kragen



Topinam-wie? Was soll das denn sein? Kann man das essen? So geht es sicher dem ein oder anderen, wenn er von Topinambur hört. Die Antwort: ja, kann man! Und das sogar ziemlich gut. Nachdem ich letzten Samstag über den Markt geschlendert bin, ist mir die irgendwie seltsam aussehende Knolle ins Auge gestoßen. Da ich immer neugierig bin, was die Entdeckung neuer Zutaten betrifft, ist direkt ein halbes Kilo Topinambur in meinem Einkaufskorb gelandet.

Ich habe schon gehört, dass die Knolle gut zusammen mit Kartoffeln in einem Püree schmecken soll, aber ich wollte mehr: in einem Küchenexperiment habe ich mich dem Gemüse mit seltsamen Namen angenommen und ausprobiert, was man alles damit anstellen kann. Nach dem Tag in der Küche war ich hellauf begeistert: die Knolle ist so vielfältig einsetzbar. Neben dem Pürieren kannst du sie braten, kochen, frittieren, knusprige Chips backen und sie sogar roh in einem Salat genießen. Was du dazu wissen musst, zeige ich dir hier. Los geht's!

Was sind eigentlich Topinambur

Topinambur ist eine nordamerikanische Pflanze aus der Familie der Sonnenblume, an dessen Wurzeln jeweils ca. 30 knubbelige Knollen wachsen. Diese Knollen werden wie die Pflanze als Topinambur bezeichnet. Es existieren etwa 25 verschiedene Sorten, die sich in Form und Farbe unterscheiden. Ihre Schale kann hellbraun, bläulich oder tiefviolett sein, ihr Fleisch ist fest und cremeweiß. Manche Sorten erinnern optisch stark an Ingwerknollen.

Das **Wurzelgemüse** ist auch unter dem Namen Erdartischocke oder Rosskartoffel bekannt. Als Topinambur wird auch der Branntwein bezeichnet, der aus der Knolle gewonnen wird.

Der Name der Knollenwurzel stammt vom indigenen Volk „Topinambá“. Die Ureinwohner Amerikas kultivierten Topinambur früher als Nahrungsmittel für sich selbst und als Futter für ihre Tiere. Im 17. Jahrhundert gelang das Gemüse nach Europa, wo es dann bis zur Entdeckung der Kartoffel zum Grundnahrungsmittel der Bevölkerung zählte. Heutzutage ist Topinambur in den USA und in Australien bereits wieder sehr beliebt und wird häufig verwendet. Und auch bei uns findet die Knolle so langsam ihren Weg zurück auf unsere Teller.

Die knollige Wurzel hat ein **süßes, nussiges Aroma** und erinnert geschmacklich leicht an frische Artischocke. Ihr Geschmack ist sehr fein, sodass er schnell von anderen Aromen überdeckt werden kann. Daher passen besonders milde Fische wie Kabeljau oder Seezunge dazu. Solltest du mal ein Topinambur-Rezept zur Hand haben, aber keine bekommen, kannst du als Ersatz auch Pastinaken, Schwarzwurzeln, Wasserkastanien oder Kartoffeln verwenden.

Topinambur zubereiten – das solltest du wissen

Die Art der Zubereitung sollte sich nach der Größe der Knolle richten. Große, sehr knubbelige Topinambur können teilweise holzig sein und eignen sich daher am besten zum Kochen für Suppen oder cremige Pürees. Kleine Knollen besitzen viel Feuchtigkeit und sind besonders für den rohen Verzehr in Salaten geeignet.

Da Topinambur einen sehr milden Geschmack haben, ist es wichtig, sie **nicht zu überwürzen**. Gehe daher vor Allem mit Salz sparsam um. Gewürze wie Muskat, Knoblauch, Curry, Zimt oder frische Zwiebeln ergänzen das feine Aroma der Knolle ideal, nur Vorsicht bei der Dosierung.

Mit oder ohne Schale?

Auch hier kommt es darauf an, wie du Topinambur weiterverarbeiten möchtest. **Die Schale ist essbar**, daher kannst du sie einfach dranlassen. Dazu die Knolle einfach

Topinambur zubereiten – geh der Knolle an den Kragen

unter fließend kaltem Wasser mit einer Gemüsebürste von grobem Schmutz befreien.



Wenn du **Topinambur kochen** willst, solltest du sie jedoch **vorher schälen**. Während des Kochens wird die Schale zäh und verleiht der Knolle eine unschöne Textur. Auch sehr große, dicke Knollen solltest du unbedingt schälen, da sie eine sehr feste, bittere Schale besitzen.



Topinambur trimmen und kleinschneiden

Wenn du Topinambur schälen willst, schneide zunächst die hervorstehenden, knubbeligen Enden weg, da du sonst Schwierigkeiten haben wirst, die Schale ganz zu entfernen. Auch für die Zubereitung von großen Knollen empfiehlt es sich, die äußeren kleinen Knubbel abzuschneiden, sie sind oft holzig. Wie bei Kartoffeln solltest du auch dunkle Flecken ausschneiden, sie schmecken fad und sind ebenfalls sehr trocken und holzig.



Frische Topinambur haben eine knackige, feste Textur wie Kohlrabi oder Birne, verwende daher ein scharfes Messer. Für einen Salat kannst du sie z.B. fein würfeln. Dafür die Knolle halbieren, längs in Streifen schneiden und diese dann würfeln. Wie Kartoffeln wird Topinambur nach dem Schneiden schnell braun, daher empfiehlt es sich, sie danach in kaltes Wasser zu legen, bis sie weiterverarbeitet werden. Gib einen Spritzer frischen Zitronensaft mit dazu – so bleibt das Gemüse noch frischer.



Topinambur roh essen

Topinambur kannst du auch roh essen. Dazu solltest du jedoch nur kleine, golfballgroße (oder kleinere) Knollen verwenden. Diese sind schön saftig und haben eine zarte Textur. Die Schale hat dann meistens kaum weiße Ringe und ist einheitlich gefärbt.

Scheiben, Würfel, fein geraspelt oder Julienne - dir sind bei der Verarbeitung der Knolle keine Grenzen gesetzt. Probiere das knackige Wurzelgemüse doch z.B. mal mit

Topinambur zubereiten – geh der Knolle an den Kragen

Fenchel und grünem Apfel.



Topinambur-Salat mit Fenchel und grünem Apfel

Die drei besten Garmethoden für Topinambur

So fremd Topinambur manchen von uns noch ist, in der Küche muss man kein Profi sein, um sie richtig zu garen.

- **Topinambur backen:** Um die Knollen im Backofen zu garen, bringe sie zunächst in deine gewünschte Form. Für eine bessere Textur empfiehlt es sich, die vorbereiteten Knollen vor dem Backen kurz in leicht gesalzenem Kochwasser **4 Minuten zu blanchieren**. Dann beträufelst du sie mit Olivenöl und gibst sie für **35-40 Minuten** in den auf **200 °C** vorgeheizten Backofen. Nach der Hälfte der Backzeit das Gemüse einmal wenden und dann weiter backen. Wenn du knusprige Chips zubereiten möchtest, schneide die Topinambur vorher in hauchdünne Scheiben. Mit etwas Curry schmecken diese besonders gut!
- **Topinambur kochen:** Die geschälten oder geputzten Knollen in Spalten, Stifte oder Würfel schneiden und **10-15 Minuten** in leicht kochendem Salzwasser garen. Nach Ende der Kochzeit mit kaltem Wasser abspülen, um den Garprozess zu stoppen. Beim Kochen verlieren die Knollen ihre cremeweiße Farbe und werden grau. Um das zu verhindern, gib einfach etwas frischen Zitronensaft oder Sahne mit ins Kochwasser. Da Topinambur bei dieser Garmethode etwas matschig wird, eignet sich das Kochen vor allem, wenn du ein Püree oder eine cremige Suppe zaubern willst. Nach dem Kochen kannst du sie zwei Tage im Kühlschrank aufbewahren.
- **Topinambur braten:** Wenn du die Knollen in der Pfanne zubereiten möchtest, solltest du sie in ganz kleine Würfel oder hauchdünne Scheiben schneiden, damit sie schnell gar werden. Die vorbereiteten Knollen dann in heißem Pflanzenöl in einer Pfanne unter gelegentlichem Wenden ca. **10 Minuten** goldbraun anbraten. Vermeide Eisen- oder Aluminium-Pfannen, da diese Materialien die Oxidation verstärken und dein Gemüse ganz grau wird.



Topinambur zubereiten – geh der Knolle an den Kragen



So ist das knackige Wintergemüse 2-3 Wochen haltbar.

Wenn du sie **einfrieren** möchtest, solltest du die Knollen vorher blanchieren, da sie sonst matschig werden. Dazu die Topinambur putzen, kleinschneiden und dann ca. 2 Minuten in kochendem Salzwasser garen.

Welche Nährwerte stecken in Topinambur?

Topinambur enthält viel **Eisen** und ist durch einen hohen Ballaststoffgehalt besonders sättigend. 100 g der Knolle haben gerade mal 30 Kalorien. Im Vergleich zu Kartoffeln enthält die Knolle keine Stärke, sondern **Inulin**. Diesen stärkeähnlichen Ballaststoff können Zuckerkrankte besonders gut vertragen, daher ist Topinambur auch als „*Diabetiker-Kartoffel*“ bekannt. Inulin kann bei manchen Menschen zu Verdauungsproblemen führen. Verträgst du keine Äpfel, solltest du Topinambur auch vermeiden. Lagerst du die Knollen jedoch ca. eine Woche im Kühlschrank, verwandelt sich das Inulin in Fructose und ist besser zu verdauen.

Wissenswertes über Topinambur

Wann hat Topinambur Saison und wo kannst du sie kaufen?

Topinambur ist ein **Wintergemüse**, das du von **Oktober bis März** saisonal kaufen kannst. Wie bei anderem Wurzelgemüse schmecken die Knollen am besten nach dem ersten Frost. Topinambur bekommst du auf einem gut aufgestellten Wochenmarkt oder in gut sortierten Gemüseläden. Wenn du einen asiatischen Supermarkt in deiner Nähe hast, könntest du auch da fündig werden.

Was du beim Einkauf beachten solltest: wie erkennt man gute Qualität?

Je mehr Knubbel die Topinambur haben, desto schwieriger ist es, sie zu schälen oder zu putzen. Daher sind **glatte, runde Knollen** besonders beliebt. Wichtig ist, dass die Knollen noch fest sind und sich nicht von außen eindrücken lassen. Sind sie schlaff und runzelig, ist es ein Zeichen dafür, dass sie nicht mehr frisch sind und schon vor längerer Zeit geerntet wurden (ähnlich wie bei Kartoffeln). Deine Topinambur sollten keine schwarzen Stellen haben, denn diese deuten auf eine falsche Lagerung hin und haben trockenes Fleisch. Sollten die Knollen bereits ausgekeimt haben, lass sie auf jeden Fall liegen; dann sind sie sehr bitter und nicht mehr genießbar.

Wie lagerst du Topinambur richtig?

Um Topinambur so lang wie möglich frisch zu halten, solltest du sie **kühl und dunkel** lagern. Wickle die Knollen dazu einfach in etwas Küchenpapier und bewahre sie in einer Plastiktüte im **Gemüsefach** deines Kühlschranks auf.