



Okra & Kohl  
Gärtnern, Kochen und Essen in Gemeinschaft



# "Sonnenwurzel Topinambur: Ein fast vergessenes Gemüse



Gefördert durch:



Bundesministerium  
des Innern  
und für Heimat



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# Topinambur - Cremesuppe

## Zutaten für 4 Personen als kleine Vorspeise

- 400g Topinambur
- 1 mittlere Zwiebel
- ¼ Stange Lauch
- 1 Möhre
- 500 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- 1 Spritzer Zitrone
- 1/4 TL Curry mild
- etwas Muskatnuss frisch gerieben
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer frisch gemahlen



## Zubereitung:

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln. Die Topinambur-Knollen mit der Gemüsebürste säubern und grob in Scheiben schneiden. Zusammen mit den Zwiebeln, Knoblauch und Curry in einer Pfanne mit etwas Öl anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen und etwa 15 Minuten bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.
2. In der Zwischenzeit die geputzte Möhre mit dem Sparschäler in kleine Streifen hobeln. Den gewaschenen Porree in schmale Streifen schneiden (etwa 5 cm Länge). In einer Pfanne mit etwas Öl und einer Prise Curry leicht anbraten.
3. Den weichen Topinambur pürieren und die Suppe mit Sahne angießen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, etwas Zitronensaft und eventuell mit einer Prise Zucker abschmecken. Mit den Lauch- und Möhrenstreifen anrichten und servieren.
4. Tipp: Wer die Suppe feiner möchte, schält den Topinambur vorab mit dem Sparschäler. Die Knollen in Wasser legen, bis alle geschält sind. Sie werden sonst schnell braun. Köstlich auch mit Topinambur-Chips als Topping 😊.

# Topinambur-Chips

Einfach zum sofort Naschen! Oder mit einem Knobi-Dip genießen oder als Topping auf der Topinambur-Suppe.



## Zutaten für 4 Portionen

- 8 große Knollen Topinambur
- 1-2 EL Olivenöl
- Curry mild (ansonsten ohne Pfeffer ☺)
- Salz und Pfeffer

## Zubereitung:

Den Backofen auf 180 Grad vorheizen. Topinambur gut waschen und dunkle Stellen abschneiden. Die Knollen in feine Scheiben schneiden. Diese in einer großen Schale mit allen Zutaten mischen und einlagig auf einem Backblech verteilen.

Die Chips im vorgeheizten Ofen bei 180 bis 200 Grad backen bis sie goldgelb und knusprig sind. Auch mit Knoblauch und Rosmarin gewürzt köstlich!

# Würziges Fladenbrot mit Kräutern und Topinambur

## Zutaten:

- 150 g Topinambur
- 150 g Dinkelmehl 1050
- 150 g Roggenmehl 960
- 1/2 Würfel Hefe (20g)
- 200 g Joghurt
- 1 TL Salz
- 1 TL Oregano
- 2 TL Italienische Kräuter
- 1 TL Schwarzkümmel



## Zubereitung:

1. Den Topinambur gut waschen und abbürsten. In grobe Stücke schneiden und in einem Topf mit wenig Wasser bei geschlossenem Deckel weichkochen. Das dauert etwas 15 Minuten. Anschließend abgießen und mit dem Joghurt pürieren. Dann die Hefe hineinbröseln.
2. Mehl, Salz, Kräuter, 1 TL Schwarzkümmel in eine Schüssel geben. Den pürierten Topinambur dazugeben und mit den Knethaken des Mixers zu einem glatten Teig verarbeiten. Eventuell noch etwas Mehl dazugeben. Der Teig darf aber etwas klebrig sein.
3. Abgedeckt etwa 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen. Dann nochmals kurz durchkneten. Ein bemehltes Küchenhandtuch in ein Gärkorbchen oder in eine Schale legen und nochmals 30 Minuten zugedeckt gehen lassen. Je größer die Schale oder das Korbchen ist, desto flacher wird später das Brot.
4. Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Das Brot auf ein mit Backpapier belegtes Backblech stürzen und mit Wasser bestreichen. Mit etwas Schwarzkümmel und Sesam bestreuen und etwa 30 Minuten backen.

# Topinambur- Basilikum- Walnuss-Aufstrich

## Zutaten:

- 100g Topinambur
- 70 Walnüsse
- 1 guter TL Tomatenmark
- 1 Handvoll frisches Basilikum plus 3 Blättchen
- 1 Spritzer Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer frisch gemahlen



## Zubereitung:

Den Topinambur gut waschen und abbürsten. In grobe Stücke schneiden und in einem Topf mit wenig Wasser bei geschlossenem Deckel ca. 15 min weichkochen. Danach ggf. abgießen und mit Nüssen, Tomatenmark, Basilikumblättchen und etwas Zitronensaft pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die restlichen Basilikumblättchen in feine Streifen schneiden und unterheben.

# Fruchtig Nussiger Topinambur-Aufstrich

*Ein schneller einfacher Brotaufstrich. Mit etwas mehr Olivenöl wird's ein leckeres Pesto.*

## Zutaten:

- 3 bis 5 Topinambur-Knollen, (gewaschen, grob zerkleinert)
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Kürbiskernöl
- 1 EL Kürbiskerne
- 2 EL Sonnenblumenkerne
- 1 EL Walnuskerne
- 4 Stängel Petersilie, grob gezupft
- 2 Stängel Basilikum (Blätter)
- 1 Knoblauchzehe (geschält und grob geschnitten)
- 2 EL Zitronensaft
- abgerieben Schale von ½ Zitrone
- 1 TL Honig
- 1 Msp. Zimt
- Pfeffer frisch gemahlen
- Salz
- 1 Msp. Kreuzkümmel (optional)



## Zubereitung:

Alle Zutaten im Mixbecher gut pürieren. Die Masse sollte streichfest sein. Also eventuell etwas mehr Olivenöl oder mehr Kerne zufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Im Kühlschrank lagern und bald verbrauchen. Oder in ein Schraubglas füllen, mit etwas Olivenöl abdecken (zum Deckel etwas Raum lassen) und einfrieren.

# Topinambur-Rucola-Salat

## Zutaten für 4 Personen:

- 2 Handvoll Rucola
- 8-10 Topinambur (je nach Größe)
- etwas Zitronensaft
- 1 Apfel
- Walnüsse gehackt



## Dressing:

- 3 EL Olivenöl
- 2 EL Aceto Balsamico
- 1 TL Senf
- 1 Knoblauchzehe gepresst
- Agavendicksaft oder Honig
- Pfeffer/Salz

## Zubereitung:

1. Den Rucola waschen, gut trocken schütteln und mundgerecht zupfen. Auf kleinen Salattellern anrichten.
2. Den geputzten Topinambur in dünne Scheiben hobeln und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Den Apfel vierteln und in feine Scheiben schneiden. Beides auf dem Rucola verteilen.
3. Die Walnüsse ohne Fett in einer Pfanne leicht anrösten.
4. Alle Zutaten für das Dressing gut verrühren und mit Agavendicksaft und Salz/Pfeffer abschmecken. Gleichmäßig auf dem Salat verteilen. Mit den gehackten Walnüssen bestreuen.

# Süßes Topinambur -Dessert mit Äpfeln-

## Zutaten für 4 Personen:

- 3 bis 4 mittelgroße süße Äpfel
- 2 EL Zitronensaft
- 100 g Topinambur, geschält
- 200 g Quark
- 250 ml Sahne
- 1 TL Honig
- Zimt
- Vanilleschote gemahlen



## Zubereitung:

1. Die gewaschenen Äpfel vierteln und ohne Kerngehäuse grob raspeln. Mit Zitronensaft beträufeln. Die geschälten Topinamburknollen ebenfalls raspeln und unter die Äpfel mischen.
2. Den Quark mit Honig, Vanille und Zimt verrühren. Die Apfelmischung unterheben. Die Sahne schlagen und ebenfalls unterheben. 20 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen und mit etwas Zimt bestreut in Schälchen servieren.