

Topinambur, ein leckeres Wintergemüse

Topinambur (*Helianthus tuberosus*) gehört zur Familie der Korbblütler und ist mit der Sonnenblume verwandt. Topinambur ist ein «Neophyt», eine Pflanze, die erst seit ca. 1610 von Kanadischen Siedlern aus Lateinamerika nach Europa gebracht wurde.

Topinambur wuchert sehr stark und wer sie einmal im Garten hat, kann darauf zählen, dass sie sich vermehrt und dass ihre Knollen viele Jahre zur Verfügung stehen werden. Die Pflanze wird bis zu 3 Meter hoch und die Blüten ähneln der Sonnenblume. Da die Pflanze anspruchslos ist, variiert der Ertrag je nach Pflanzort. Der Anbau erfolgt ähnlich wie bei Kartoffeln. Die Ernte ist jedoch später und findet zwischen November und April statt. Es gibt verschiedene Sorten im Handel, die unterschiedlich aussehen und violette bis weissliche Farben haben können.

Auffallend sind bei Topinambur die starken knolligen Formen, die das Schälen sehr mühsam machen. Doch als rohes oder gekochtes Gemüse verzehrt, schmeckt Topinambur so lecker, dass sich die Mühe lohnt. Topinamburknollen sind in der Zubereitungsweise sehr vielfältig und fast alle Kartoffelgerichte können auch mit Topinambur hergestellt werden.

Der Geschmack von Topinambur ist süsslich, mild nussig und erinnert an gekochte Rüebli, Schwarzwurzeln oder auch gekochte Petersilienwurzeln. Hervorzuheben ist der hohe Insulingehalt von Topinambur, welcher das Gemüse besonders zuträglich für Menschen mit hohem Blutzuckerspiegel macht.

Topinambur enthält mit 54 kcal/100g vergleichsweise wenig Energie und viele Nahrungsfasern. Zum Vergleich, Kartoffeln liefern ca. 70 kcal/100g.

Topinambur Pfanne (4 Personen):



400 g Topinambur (geschält, d.h. Sie benötigen ca. 500-600 g Rohzutaten)
1 Zwiebel, gewürfelt
2-3 El Olivenöl
Frische oder getrocknete Kräuter, Gewürze, Salz

Zubereitung:

Topinambur gut waschen (Wurzelbürste), schälen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und in Würfel schneiden. Fett in einer Pfanne erhitzen, Topinambur und Zwiebeln darin anbraten, wenden und nach ca. 5 min bei mittlerer Hitze die Temperatur herunterschalten und noch nachgaren lassen. Mit Kräutern (Petersilie, Schnittlauch, Basilikum etc.) abschmecken und sparsam salzen. Passt als Beilage zu allen Gerichten, die sonst mit Kartoffeln gereicht werden.



Christine Brombach,
Dozentin Fachstelle Sensorik