

Ein heißer Rezept-Tipp für
kühle Herbst- und Winter-
monate: Eine Topinambur-
creme-Suppe, verfeinert mit
Kräuteröl und Croûtons



Unser Saison-Star: die Topinambur!



Äußerlich erinnern Topinamburknollen an Kartoffeln oder Ingwer. Leider besitzen sie aber nicht deren Lagerfähigkeit und sollten daher möglichst rasch verarbeitet werden

Topinambur-Suppe

Zutaten für 4 Personen

Für die Suppe: 400 g Topinambur, 100 g Knollensellerie, 100 g mehligkochende Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 EL Butter, ca. 800 ml Geflügelbrühe, 200 ml Sahne, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise gem. Kreuzkümmel, Weißweinessig.

Für das Kräuteröl: 1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Kerbel, Petersilie, Koriander, Salbei, Thymian), ca. 100 ml Olivenöl, Zitronensaft. **Außerdem:** 4 Scheiben Weißbrot, 2 EL Butter

Zubereitung

1. Topinambur, Sellerie, Kartoffeln, Zwiebeln und Knoblauch schälen. Alles grob würfeln, in heißer Butter farblos anschwitzen. Mit der Brühe ablöschen, zugedeckt ca. 25 Min. köcheln lassen. Dann fein pürieren, die Sahne dazugeben, nochmals aufkochen, mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Essig abschmecken.
2. Kräuter abbrausen, trocken schütteln, fein hacken und mit dem Öl verrühren. Mit etwas Zitronensaft abschmecken.
3. Das Brot in ca. 1 cm große Würfel schneiden und diese in zerlassener Butter goldbraun braten. Herausnehmen, auf Küchentrepp abtropfen lassen und leicht salzen. Die Suppe noch einmal abschmecken, auf 4 Teller verteilen und mit dem Kräuteröl beträufeln. Mit den Croûtons servieren.

Vor rund 400 Jahren kam sie zu uns nach Europa. Lange wurde sie als Delikatesse gefeiert, bevor sie das Feld für die Kartoffel räumen musste. Doch jetzt wird die Topinamburknolle endlich neu entdeckt, weil sie gesund ist – und einfach lecker



Frisch zubereitet schmeckt diese kleine Knusperei am besten!



Leckere Alternative zu Kartoffeln: Topinambur schälen, in Scheiben schneiden und wie Gemüse in der Pfanne anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Rosmarin und Thymian würzen

Topinambur-Chips

Zutaten für 2–3 Portionen

3 Topinambur-Knollen, Zitronensaft einer 1/2 Zitrone für 3/4 l Wasser, Frittierfett, Salz nach Geschmack, Paprikapulver nach Geschmack

Zubereitung

1. Topinambur-Knollen unter fließendem Wasser gründlich bürsten, mit einem Spargelschäler oder Gemüsehobel in hauchdünne Scheiben schneiden.
2. Die Scheiben sofort in ein Gefäß mit Zitronenwasser geben, damit sie nicht braun werden und unappetitlich aussehen.
3. Sind alle Knollen geschnibbelt, aus dem Wasser nehmen und mit einem Haushaltstuch gründlich abtrocknen.
4. Die Fritteuse wird mit dem Fett auf Betriebstemperatur von 180 Grad gebracht, die trockenen Topinambur-Scheiben darin wenige Minuten in kleinen Portionen goldgelb frittiert.
5. Anschließend werden die Chips gesalzen und mit Paprikapulver bestreut.

Alternative aus dem Ofen: Die getrockneten Scheiben in einer Schüssel mit 2 EL Erdnuss-Öl sowie 1 EL geräucherter Paprikapulver vermengen. Dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Bei 200 Grad Heißluft knusprig backen. Nach einigen Minuten wenden. Sind beide Seiten knusprig, anschließend mit Salz bestreuen. *(Rezept entnommen aus „Geschenke aus meinem Garten“, Kosmos-Verlag)*

Erdapfel, Erdbirne, Erdartischoke, Jerusalem-Artischoke, Wildkartoffel, Rosskartoffel ... Die Topinambur hat in Deutschland viele Namen. Dabei kennen sie nur die wenigsten. Eine Region, in der man die zwei bis drei Meter hohe Pflanze häufig auf Feldern wachsen sieht, ist das Rheintal beim badischen Sandweiler nahe Baden-Baden. Hier wird die ursprünglich aus Südamerika stammende Topinambur angebaut, um aus der Knolle Schnaps zu gewinnen, den „Erdepfler“. Einer, der sich in dem Ort auf die Herstellung des Hochprozentigen spezialisiert hat, ist Andreas Schäfer. Der 47-Jährige ist mit dem Anbau der Pflanze groß geworden und betreibt die Brennerei im Nebenerwerb in der dritten Generation. Schäfer weiß, was die Topinambur mag. „Grundsätzlich ist Topi ziemlich anspruchslos“, erklärt er. „Dennoch kann man sagen, dass sie auf sandigen, kalkhaltigen Böden und bei guter Wasserversorgung die besten Erträge bringt. 2011 hatten wir einen ziemlich verregneten Sommer, und ich bin auf meinen drei bis vier Ar auf etwa 230 Zentner gekommen. Das war schon sehr viel.“ Auch für die kommende Saison rechnet der Hobbylandwirt mit einer guten Ernte.

Verwandt mit der Sonnenblume

Nur in der Blütezeit von August bis Oktober sieht man der Topinambur an, dass sie zur Familie der Sonnenblumen gehört. Dann tragen die hochwachsenden Stängel hübsche goldgelbe Blütensterne. Unter der Erde reifen zwischen-

zeitlich die Knollen heran, die dann von November bis in den März hinein geerntet werden. „Das ist die aufwendigste Arbeit“, so Andreas Schäfer. Neun bis elf Personen sind als Helfer für seine Anbaufläche nötig. „Ohne meine Familie und Freunde wäre das nicht zu schaffen.“

In der Knolle steckt viel Gesundes

Neben Baden-Württemberg sowie in Teilen Bayerns wird die Topinambur vor allem noch in Berlin und Brandenburg angebaut. Die Verwendung der Knolle ist speziell im Osten jedoch eine ganz andere. Statt dem Alkohol widmet man sich hier dem Gesundheitswert der Knolle, erklärt Irmgard Ritzmann. Sie ist Vorstandsmitglied des Topinambur-Vereins, der daran arbeitet, die Pflanze, die den meisten (noch) kein Begriff ist, zu größerer Bekanntheit zu verhelfen. „Topinambur ist ein schmackhaftes und vor allem sehr gesundes Wintergemüse“, schwärmt sie. Und was macht sie so besonderes? „Topinambur hat einen hohen Inulin-Gehalt. Dies passiert den Magen-Darm-Trakt relativ unverdaut, nimmt am Stoffwechsel nicht teil, sondern wird erst im Dickdarm abgebaut. Deshalb wird die Knolle gerade von Diabetikern hervorragend vertragen“, weiß sie. Außerdem fördern das Inulin und andere enthaltene Ballaststoffe im Darm die Vermehrung von Bifidobakterien und haben damit eine präbiotische Eigenschaft, sprich, die Verdauung wird angeregt. „Am wirkungsvollsten ist es, die Knolle roh zu verzehren“, rät Frau Ritzmann. „Ich wasche die Schale gründlich ab und esse die Topinambur wie einen Apfel.“ Der Geschmack sei lieblich, ähnlich wie ein Mix aus Kartoffel und Kohlrabi.

Vorfreude auf die Ernte

Auch Peter Franke freut sich schon auf die bevorstehende Topinambur-Ernte. Der Spreewaldkoch veranstaltet dann unter anderen in seiner Kräutermanufaktur Workshops, in denen er zeigt, wie vielfältig sich die Frucht zubereiten lässt. „Das Knollengewächs hat ein cremefarbiges Fleisch und wird von mir wie die Kartoffel als Gemüse, Salat oder Suppe zubereitet. Dazubürste ich die Knollen kräftig ab, lege sie ungeschält oder geschält kurz in Essigwasser und koche sie anschließend in Salzwasser. Ungeschält als ganze Knolle benötigt Topinambur etwa 15 bis 20 Minuten, in Scheiben geschnitten fünf bis zehn Minuten“, so der Koch.

Als die Topinambur vor rund 400 Jahren von Seefahrern nach Frankreich gebracht wurde, war sie als Gemüse sehr beliebt. Ihr artischockenähnliches, nussiges Aroma machte sie zu einer begehrten Delikatesse an den französischen Fürstentümern und bald verbreitete sie sich auch in Deutschland. Im 18. Jahrhundert wurde die Topinambur jedoch mehr und mehr von der Kartoffel verdrängt, da deren Knollen wesentlich besser zu lagern waren.

Das Interesse steigt

In den letzten Jahren wird der Topinambur nun wieder mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Das liegt zum einen an ihrem zwischenzeitlich wissenschaftlich nachgewiesenen Gesundheitswert, aber natürlich auch an den leckeren Verarbeitungs-Varianten in der Küche. Zu bekommen ist die Knolle am besten beim Topinambur-Bauern, in Reformhäusern, Feinkost- und Bioläden oder in der Feinkostabteilung im Supermarkt. Fragen Sie nach. Es lohnt sich!

Christina Feser



So kommt die Knolle ins Glas

Wenn im Badischen nach einem üppigen Essen ein „Verdauerle“ gereicht wird, handelt es sich oft um einen Topi-Schnaps, auch „Erdepfler“ genannt. Er wird aus der Topinamburknolle gewonnen, die nach der Ernte gründlich gewaschen, zermahlen und schließlich in einem Fass mit Hefe und Wasser zur Gärung gebracht wird. **Nach drei bis vier Wochen kommt die Maische in den Brennkessel** (Bild re.), wird zum Kochen gebracht und der Alkohol herausdestilliert. Für den gewünschten Alkoholgehalt von 45 Prozent wird der Brand dann mit aufbereitetem Wasser verdünnt. Andreas Schäfer aus Sandweier bietet seinen Topi auch als Blutwurz (re. u.) an. Dazu wird der Brand mit der Blutwurz Wurzel angesetzt und erhält eine rötliche Farbe. Er schmeckt etwas milder und süßlicher als der reine Topinambur. Infos: Verband Badischer Klein- und Obstbrenner e. V., Tel.: 078 05/9 12 98 10, www.kleinbrenner-baden.de



Fotos: Christina Feser (3), StockFood (2), Rogge & Jankovic (entnommen aus „Geschenke aus meinem Garten“, Kosmos-Verlag)

Info Viel Wissenswertes rund um die tolle Knolle sowie die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten liefert die Webseite der **Europäischen Gesellschaft zur Förderung der Topinambur e. V.**, www.topinambur-verein.de. In die Welt der Topinamburknolle entführt der Kochworkshop mit dem **Spreewaldkoch Peter Franke**. Neben theoretischem Wissen verrät Herr Franke dabei tolle Zubereitungstipps in der Küche. Termine auf Anfrage. Kontakt über www.spreewaldkraeuteranufaktur.de