

## *figurbetonende Erdapfelgerichte*

### Topinambur - Süppchen



#### Zutaten:

1 kg Topinambur, 1 rote Zwiebel, 2 Möhren, ½ Sellerieknolle, 1 Stange Lauch,  
1 Liter Gemüsebrühe, Fett ( Pflanzenmargarine oder Öl )  
Muskat, Petersilie

Das Gemüse putzen, in Stücke schneiden und mit etwas Fett wenige Minuten anbraten.  
Mit der Hälfte der Brühe ablöschen und 10 Minuten garen lassen.  
Nach dieser Zeit die restliche Brühe hinzufügen und mit einem Pürierstab zerkleinern.  
Mit Gewürzen ( Muskat ) abschmecken, kurz aufkochen und in Teller portionieren.  
Die Petersilie zuletzt darüber streuen

### Topinambur – Rosmarin mit Tofu



#### Zutaten:

400 g Topinambur  
1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe  
Öl , Tofu ( Es gibt so tolle Tofu-Sorten mit Kräutern oder geräuchert )  
Rosmarin, Pfeffer, Kräutersalz

Topinambur unter fließendem Wasser mit einer Gemüsebürste säubern.  
Die Knolle in gesalzenem Wasser 20 Minuten vorkochen – so wie die Kartoffel.  
In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauchzehe schälen und würfeln.  
Tofu beidseitig in der Pfanne mit Öl anbraten, herausnehmen und warmstellen.  
Noch in der heißen Pfanne Zwiebel und Knoblauch anschwitzen.  
Die Topinambur Knolle vierteln, kurz in die Pfanne hineingeben, mit reichlich Rosmarin bestreuen  
und leicht braun werden lassen. Zum Abschluß mit etwas Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

**Info:** **Topinambur** zählt zur selben Gattung wie die Sonnenblume – Familie der Korbblüter - und der Name leitet sich vom indianischen Volk Tupinamba ab.

Die Knolle kann roh in Salaten als auch in Salzwasser gekocht oder frittiert gegessen werden.  
Bei Diabetikern ist sie sehr beliebt, da sie zu 16% aus Kohlenhydraten in Form des Mehrfachzuckers Inulin besteht.