

Brinkumer Hofladen

...denn unser Bio kann mehr!

Gemüse des Monats

Topinambur

Topinambur ist eine süßliche Alternative zur Kartoffel und schmeckt ganz nach Belieben gebacken, gedünstet, püriert, roh oder gekocht und mariniert als Salat.

Topinambur, auch bekannt als Erdartischocke, Erdbirne oder Rosskartoffel, ist in Amerika beheimatet und wird heute vor allem in Südfrankreich angebaut. Das Wurzelgemüse ist eine Sonnenblumenart, an deren Wurzeln zahlreiche, oft bizarr geformte Knollen wachsen. Die essbaren Knollen haben eine bräunliche bis violette Schale und weißes bis cremefarbenes Fleisch. Die knorrigen Wurzeln lassen sich nur mühsam schälen, Sie können sie aber auch roh und ungeschält verzehren. Topinambur hat einen angenehmen, nussigen Geschmack. Roh ähnelt der Geschmack dem der Artischocke gegarte Topinambur schmeckt süßlich. Topinambur enthält keine Stärke sondern Inulin. Inulin ist ein stärkeähnliches Kohlehydrat, das Zuckerkrankte gut vertragen. Daher ist Topinambur auch als "Kartoffel der Diabetiker" bekannt. Topinambur ist kalorienarm und durch einen hohen Ballaststoffgehalt sehr sättigend. Außerdem enthält das Gemüse Eisen und zählt zu den kaliumreichsten Gemüsearten. Topinambur schmeckt als Cremesuppe, in Saucen, im Gemüseauflauf und als Püree.



Topinambur - Curry - Suppe



Topinambur und Kartoffeln schälen und würfeln, in Butter und Öl kurz anschwitzen lassen, mit Gemüsebrühe ablöschen und weich kochen lassen (max. 15 min). Suppe pürieren und mit Honig, Curry, Rohrzucker, Salz, Cayenne-Pfeffer, Koriander und Zitronensaft abschmecken. Zuletzt den Schmand unterziehen.

Zutaten für 4 Portionen:

- 500g Topinambur
- 250g Kartoffeln
- 2 EL Butter
- 1 ein Schuss Öl
- 1 TL Curry
- 1 EL Rohrzucker
- 2 EL Honig
- Salz
- Cayennepfeffer
- Koriander

Unsere Empfehlung zu diesem Rezept:

Good Old Mild Curry
von Herbaria



Alle benötigten Zutaten für diese Rezepte

finden Sie natürlich in unserem Hofladen!

Reinschauen lohnt sich!



Topinambur-Puffer mit Advocadocreme

Für die Puffer:

Hefe in etwas lauwarmer Buttermilch einrühren und gehen lassen. Eier, Mehl, restliche Buttermilch verquirlen. Die Hefemischung dazugeben. Den Teig ca. 30 min ruhen lassen. Die Topinambur-Knollen waschen, dünn schälen und kleinraspeln, zum Teig geben und mit Salz und gehaktem Thymian abschmecken. Das Öl in der Pfanne erhitzen und etwa 8 kleine Puffer darin ausbacken.

Für die Creme:

Die Advocado halbieren, Haut und Kern entfernen. Das Fruchtfleisch zusammen mit dem Schmand, einer Knoblauchzehe, Salz und Pfeffer pürieren.

Zutaten für 4 Portionen:

250 ml	Buttermilch
1/2 Würfel	Hefe
200g	Topinambur
200g	Mehl
2	Eier
4 EL	Öl
1 Bund	Thymian
1 Stck.	Advocado
100g	Schmand
1 Zehe	Knoblauch
1	Kästchen Kresse
	Salz und Pfeffer

Unsere Empfehlung zu diesem Rezept:

Weizenmehl Typ 405
von Bauck





Brinkumer Hofladen

Inhaber Bernd Bischoff

Klinkerweg 1

28816 Stuhr

Tel: 0421 / 8775 014

Fax: 0421 / 8775 001

E-Mail: Kontakt@Brinkumer-Hofladen.de

Öffnungszeiten:

Montag - Donnerstag:

11:30 Uhr - 13:00 Uhr und 16:30 Uhr - 18:30 Uhr

Freitag:

10:00 Uhr - 13:00 Uhr und 15:00 Uhr - 18:30 Uhr

Samstag:

10:00 Uhr - 14:00 Uhr

Viele zusätzliche Infos zu unserem Betrieb und unserer Arbeit finden Sie jederzeit auf unserer Homepage.

<http://www.Brinkumer-Hofladen.de>



Bioland
ÖKOLOGISCHER LANDBAU