

Die unbekannte Knolle

Klingt exotisch, ist es aber gar nicht: Salat mit Topinambur-Chips – das sind Sonnenblumenwurzeln!

VON THOMAS DIETZ, MZ

Topinambur? Dem oberirdischen Teil dieses Gemüses sind Sie schon oft begegnet. Das Knollengemüse (*Helianthus tuberosus*) stammt von der Sonnenblume, die im 17. Jahrhundert aus Amerika zu uns kam. Bei guten Gemüsehändlern werden die Knollen jetzt unter dem Namen Topinambur angeboten. Man nennt sie aber auch Rosskartoffel, Erdbirne oder Jerusalem-Artischocke. Sie werden von Oktober bis März geerntet, haben einen leicht süßlich-nussigen Geschmack – irgendwo zwischen Kartoffel und Schwarzwurzel und viele sagen, sie erinnern tatsächlich an die Artischocke.

Die stärkefreie Topinambur eignet sich gut für Diabetiker, weil das darin enthaltene Inulin für den menschlichen Magen kaum verwertbar ist – da-

EIN REZEPT

her auch der Spitzname „Diabetiker-Kartoffel“. In Reformhäusern gibt's flüssige Topinambur zum Süßen.

Der Regensburger „Miet- und Privatkoch“ Ulrich Berger (www.zuhause-exklusiv-speisen.de) ist ein echter Topinambur-Fan: „Die Knolle kann gekocht, gebraten und frittiert werden. Ich empfehle, die Erdbirne gebraten oder frittiert zu verwenden. Denn nur bei dieser Zubereitungsart kann sie ihr feines Aroma entfalten.“ Topinambur werden frisch geerntet und sollten schnell verbraucht werden, weil sie nicht so lange haltbar sind. Die Erdbirne ist jetzt für kurze Zeit (einige Wochen) im Handel erhältlich. Für unsere Leser hat Ulrich Berger einen „Herbstlichen Salat mit frittierten Topinambur-Chips“ zubereitet.

Und so geht's: Salate waschen. Kräuterdressing nach Rezept (s. Kasten) zubereiten. Topinambur schälen, in feine Scheiben schneiden und in kaltes Wasser legen, damit sie nicht braun werden. Sonnenblumenöl etwa fingerdick in eine Pfanne füllen. Topinambur-Chips sehr gut abtrocknen (!) und vorsichtig in das heiße Fett geben. Chips goldgelb frittieren, auf Küchenkrepp das Fett abtropfen lassen. Salat mit dem Dressing anmachen und nach Belieben mit den Chips bestreuen. Guten Appetit!



Herbst-Salat mit Topinambur-Chips: Die geschälte Topinambur wird an der Luft sehr schnell braun. Deshalb sollten Sie die geschälte Knolle bis zur Weiterverarbeitung in eine Schüssel mit Wasser geben. Vor dem Braten oder Frittieren unbedingt gut abtrocknen! Fotos: altfoto

WAS MAN BRAUCHT

Sonnenblumenöl

2 EL Olivenöl
7 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer

Für das Basilikumdressing:

2 EL Himbeereisig
1 EL Balsamicoessig
1 EL Grenadinesirup
Viertel Liter Orangensaft
Halber EL mittelscharfer Senf
Halbe Knoblauchzehe
1 Bund Basilikum

Dressing-Zubereitung: Knoblauch und Basilikum fein hacken. Alles außer dem Öl in den Mixer geben und fein pürieren. Während Mixer weiterläuft, langsam das Öl zugeben. Abschmecken.

Herbstlicher Salat mit frittierten Topinambur-Chips (für 2 Personen)

Zutaten:
Blattsalate (zum Beispiel Eichenblatt, Radicchio, Frisée)
Kräuterdressing
6 bis 8 Topinambur