

## Topinambur - oder Ewigkeitskartoffel, Indianerknolle

Topinambur enthält im Gegensatz zu Kartoffeln keine Stärke, sondern Inulin. Zudem beeinflusst Inulin als Ballaststoff insbesondere die Darmflora positiv und führt dazu, dass sich die guten Darmbakterien ansiedeln. Die Topinamburknolle enthält nur 30 Kalorien pro 100 g und wirkt durch ihren hohen Gehalt an Inulin sehr sättigend. Außerdem enthält die „Erdbirne“ Eiweiß, Kalium, Calcium, Phosphor und die Vitamine A, B und C.

## Lauchpfannkuchen mit Topinambur-Apfel-Salat (4 Portionen)

150 Gr. Mehl, Salz, Pfeffer, 250 ml Milch, 3 Eier, 1 Stange Lauch, 5 El Olivenöl, 4 El Apfelessig, 1 TL Senf, Cayennepfeffer, 250 g Topinambur, 1 Apfel, 100 g Kirschtomaten, 60 g Radicchio, 1 Bund Schnittlauch oder andere frische Kräuter, Butterschmalz

Zubereitung: aus Mehl, 1 TL Salz, Milch und Eier in einer Schüssel einen glatten Teig rühren. Teig 20 Minuten quellen lassen. Inzwischen Lauch putzen, waschen und das Weiße und hellgrüne in Ringe schneiden. 2 El Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Aus der Pfanne nehmen. Essig, Senf und restliches Öl mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Cayennepfeffer in einer Schüssel verquirlen. Topinambur unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, Apfel entkernen. Topinambur und Apfel in dünne Scheiben hobeln und zum Dressing geben. Tomaten halbieren und untermischen. Radicchio waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Eine kleine Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen. Mit wenig Butterschmalz auspinseln. 1/4 des Teigs zugeben, mit 1/4 des Lauchs bestreuen und 1-2 Minuten backen. Pfannkuchen mithilfe einer Palette wenden, sobald die Unterseite sich vom Boden löst. Aus dem restlichen Teig und restlichen Lauch ebenso 3 weitere Pfannkuchen backen. Pfannkuchen bis zum Servieren auf einem Teller gestapelt im Backofen bei 80 Grad (Gas 1, Umluft nicht empfehlenswert) warmhalten.

Radicchio und Schnittlauch zum Salat geben. Salat auf den Pfannkuchen anrichten und servieren.

**Tipp:** Weil sich die rohen, angeschnittenen Knollen an der Luft schnell bräunlich verfärben, geben Sie am besten etwas **Zitronensaft** hinzu.

## Topinambur- Curry - Suppe (4 Portionen)

500 g Topinambur, 250 g Kartoffeln, 2 EL Butter und ein Schuss Öl, 1 TL Curry, 1 El Rohrzucker, 2 EL Honig, Salz, Cayennepfeffer, Koriander, Zitronensaft  
Topinambur und Kartoffeln schälen und würfeln, in Butter und Öl kurz anschwitzen lassen, mit Gemüsebrühe ablöschen und weichkochen lassen (max.15 Min.). Suppe pürieren und mit Honig, Rohrzucker, Salz, Cayenne-Pfeffer, Koriander und Zitronensaft abschmecken. Zuletzt Schmand unterziehen. - Sehr delikats!

Das Albgärtle wünscht einen guten Appetit mit diesem regionalen, heimischen Gemüse!