

TOPINAMBUR

Die ursprünglich aus Nordamerika stammende **Topinambur** (auch Erdartischoke genannt) ist eng mit der Sonnenblume verwandt. Sie ist apfel- oder birnenförmig und erinnert an eine erdige ingwerähnliche Knolle. Sortenbedingt bestehen Unterschiede in Form, Größe und Farbe. Die Farbe ihrer dünnen Schale reicht von Hellbraun bis Violett. Ebenso variiert die Farbe des festen Fruchtfleisches je nach Sorte von Weiß, Gelb, bräunlich, Rot bis Violett. Die Topinambur eignet sich durch den süßlich nussähnlichen Geschmack gut als Beilage zu verschiedenen Gerichten.

Entdecken Sie
die schönsten
Exoten bei EDEKA.



TOPINAMBUR

VERWENDUNG

Ähnlich wie die Kartoffel wird die Topinambur gegart verzehrt. Die Knolle z.B. gründlich waschen, in Scheiben schneiden und dann dünsten, braten oder backen. Sie lässt sich nach dem Kochen gut schälen.

Wussten Sie schon ...

... dass Topinambur eine hervorragende Quelle für pflanzliches Eisen ist? Selbst gegart liefert eine Portion (200 g) etwa die Hälfte des täglichen Bedarfs eines Erwachsenen.

TOPINAMBUR-PUFFER

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

½ Würfel Hefe
300 ml Buttermilch
2-3 Eier
250 g Mehl
250 g Topinambur
Salz, Pfeffer, Thymian
Olivenöl

ZUBEREITUNG

5 EL Buttermilch abnehmen, darin die Hefe einrühren und 20 Min. gehen lassen. Inzwischen Eier, Mehl und den Rest Buttermilch mischen und danach die zuerst hergestellte Hefe-Buttermilch-Mischung dazugeben. Den Teig etwa 30 Min. ruhen lassen. Während dieser Zeit die Topinambur-Knollen schälen und fein raspeln. Die Raspel unter die Teigmasse heben und mit Salz, Pfeffer und Thymian abschmecken. Nun Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Währenddessen aus der Teigmasse Puffer formen und anschließend in der Pfanne ausbacken. Die Puffer schmecken am besten mit Guacamole (Avocadocreme), alternativ bietet sich jedoch auch ungesüßtes Apfelmus an.

Wir wünschen Ihnen einen bewussten Genuss!

Pro Portion: 346 kcal, 53 g Kohlenhydrate, 16 g Eiweiß, 7 g Fett

TIPP

Die Topinambur wird oft als Diabetikerkartoffel bezeichnet, da der enthaltene Vielfachzucker Inulin den Blutzucker nicht beeinflusst.

Weitere Infos unter: [edeka.de/ernaehrung](https://www.edeka.de/ernaehrung)

Haltbarkeit - Lagerung

Topinambur hält sich ca. 3-4 Tage, wenn man sie in einen Frischhaltebeutel gewickelt im Kühlschrank lagert.

Anbauländer

Frankreich, Israel

Nährwerte pro 100 g

kcal	Eiweiß	Fett	KH
30	2,4 g	0,4 g	3,8 g

Kalium: 426 mg* (21 %)

Eisen: 3,6 mg* (26 %)

* RDA pro 100 g (RDA = empfohlene Tagesdosis für Vitamine und Mineralstoffe).