



MEDITERRANER SCHMOR-TOPINAMBUR

Zutaten:

500 g junge Topinambur,
klein & gut gewaschen

Für die Marinade:

100 ml Gemüsebrühe
4 getrocknete Tomaten,
fein geschnitten
5 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe,
fein gehackt
2 Datteln,
entkernt & fein gehackt
1 TL Pfeffer,
frisch gemahlen
1 EL Frischer Kapern in Lake,
gehackt
1 EL Shiro Miso
4 EL Oliven,
in Ringe geschnitten

Zubereitung für 2-3 Personen:

Ofen auf 200 Grad Ober-Unterhitze vorheizen.

Alle Zutaten für die Marinade mischen und die Topinambur durchschwenken.

In eine Ofenfeste Form geben und dann für 20-25 Minuten Backen bis du mit der Gabel reinstecken kannst. Für mehr Röstaromen in den letzten Minuten den Grill mit dazuschalten.



Abwandlungsmöglichkeiten:

Anstatt der Topinambur kannst du super Kohlrabi, Sellerie, Süßkartoffel oder schwarzen Rettich in 5cm große Stücke geschnitten verwenden.

CurryStyle: Anstatt der getrockneten Tomaten und Oliven einfach 1 EL Currypaste und 3 EL Kokosflocken verwenden. Großartig.

Tipp:

Dazu ein leckerer Linsensalat und ein frisches Focaccia - einfach genial!
Ein Klecks Soja-Joghurt oder Hummus passt ebenso wunderbar.





TOPINAMBUR-DIP/HACK

Zutaten:

- 400 g junge Topinambur, mit Schale/gewaschen
 - 1/2 TL Meersalz
 - 1 Knoblauchzehe, klein gehackt
 - 1 gute Prise Kreuzkümmel
 - 1 EL Zitronensaft
 - 4 EL Olivenöl
 - 1 gute Prise geräuchertes Paprikapulver/ Piment de la Vera
 - 1 Hand Basilikumblätter, fein gehackt
- Salz & frisch gemahlene Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung für 3-4 Personen:



Die Knollen im Mixer krümelig hexeln. Eine Pfanne stark erhitzen und das Topinambur-Hack dazugeben. Olivenöl darüber geben und für 2 Minuten anbraten. Knoblauch dazugeben, mit Kreuzkümmel und Salz würzen. Zitronensaft und geräuchertes Paprikapulver dazugeben und nochmal 3-5 Minuten anbraten. Basilikum ebenfalls dazu und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Abwandlungsmöglichkeiten:

Anstatt Topinambur schmeckt das Ganze auch mit Karotten, Sellerie oder Pastinake super lecker.

Zusätzlich zum Schluss 2 EL weißes Mandelmus und 2 EL Hefeflocken dazugeben und alles im Mixer zu einem glatten cremigen Dipp/Aufstrich pürieren.

Tipp:

Ein Baguette halbieren und für 4 Minuten im Ofen mit Grill braun grillen. Herausnehmen und eine Knoblauchzehe oben auf den knusprigen Oberseite abreiben. Olivenöl darüber träufeln. Topinambur Hack aufs Baguette geben und nochmal großzügig mit einem Klecks Soja-Joghurt beträufeln. Schmeckt Großartig.

