



Topinamburpüree

Rezepte vom LAISEACKER



Zutatenliste (für 4 Personen):

1 kg Topinambur, 1 Strunk Mangold, 2 Karotten, 1 Rote Bete, 1 EL Mehl, 2 1/2 EL Olivenöl, 1 bisschen Muskat, Senfkörner, Kräutersalz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Topinamburpüree ist schnell gemacht und eignet sich hervorragend als Beilage oder Alternative zu Kartoffelpüree. Mit Mangold und frischer Rote Bete wird daraus eine gesunde Mahlzeit.
2. Topinambur waschen und so gut wie möglich von der Schale befreien. In einem Topf, Wasser zum Kochen bringen und Topinambur hineingeben. Bei geschlossenem Deckel mindestens ½ Stunde kochen. Der Topinambur sollte schön weich sein.
3. Mangold, Karotten und Rote Bete waschen. Die Rote Bete schälen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben halbieren und zur Seite stellen. Mangold in feine Streifen schneiden. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Die Karotten ebenfalls in Ringe schneiden und zusammen mit den Mangoldstücken in der Pfanne erhitzen. Dabei mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.
4. Die gekochten Topinamburen abgießen und in einer Schüssel mit 1 EL Mehl zu Püree stampfen. Kurz stehen lassen und mit gemahlenden Senfkörnern, Pfeffer und Muskat abschmecken.
5. Das Püree mit dem Gemüse servieren. Dazu passt eine Senfsauce und eine Proteinquelle deiner Wahl.

Viele weitere tolle
Rezeptideen finden Sie auf
www.laiseacker.de

Guten Appetit

