

Alte Knolle neu entdeckt

Gemüse Beinahe wäre sie in Vergessenheit geraten – die Topinambur. Die wenig bekannte Knolle hat den Aufstieg in die moderne Küche aber wieder geschafft.

Lassen Sie sich auf keinen Fall von der verbogenen Form und rauen schmutzigen Schale der Topinambur einschüchtern. Denn diese Knollen haben ein aromatisch-mildes Herz, das erstaunlich gut schmeckt. Der Geschmack der Topinamburknolle ähnelt dem von Artischocken und Maroni. Er ist leicht nussig bis süsslich, wobei der nussige Geschmack vor allem bei gekochten oder gerösteten Knollen intensiver wird. In rohem Zustand ist die Topinambur knackig mit einem leicht erdigen Aroma.

Topinambur hat seinen ungewöhnlichen Namen vom brasilianischen Indianervolk der Tupinambá. Heimisch war die Pflanze ursprünglich in Mexiko. Erst im 17. Jahrhundert kam die Knolle nach Europa und dort erhielt sie auch ihren Namen: In Frankreich waren zufällig Mitglieder der Tupinambá anwesend und die Pflanze wurde nach ihnen benannt. Im deutschsprachigen Raum ist das Gemüse unter vielen Namen bekannt: Als Erdbirne, Ross-Erdäpfel, Erdsonnenblume, Indianerknolle oder Erd- bzw. Jerusalem-Artischocke. In Frankreich genoss die Knolle als Nahrungsmittel zunächst grosse Popularität, wurde aber im Laufe der Zeit immer stärker von der Kartoffel verdrängt und ist heute vielerorts kaum mehr bekannt. In Europa wird Topinambur heute nur noch in kleinem Umfang angebaut, die globalen Hauptanbaugelände befinden sich in Nordamerika, Russland, Asien und Australien. In der Schweiz wurde im Jahr 2011 auf etwas mehr als zwei Hektaren Topinambur angepflanzt, die Hälfte davon in biologischem Landbau.

Ein Alleskönner

In der Küche kann die Topinambur-Knolle gedünstet, gebacken, geröstet oder auch frittiert werden. Die Knolle wie eine Kartoffel im Wasser zu kochen, ist nicht empfehlenswert, weil dadurch viele Vitamine und Geschmack verloren gehen. Sie kann aber auch roh, etwa geraffelt, verspeist werden. Oft wird Topinambur zu cremigen Suppen, Saucen, Gemüseauflauf oder Püree verarbeitet.



Topinambur ist ein vielseitiges Lebensmittel, das in gerösteter Form sogar als Kaffee-Ersatz getrunken werden kann.

Zu Topinambur passt in Butter gerösteter Sesam oder Semmelbrösel, aber auch Curry, Chili, ein Hauch Zimt oder Crème fraîche. Zum Würzen eignen sich frische Kräuter (Kerbel, Petersilie, Schnittlauch), Senf, Meerrettich,

Zitronensaft oder Chilischoten. Versuchen Sie es doch mit Topinambur-Chips: Die frittierten Scheiben eignen sich als Topping auf einer Suppe oder in einem Salat hervorragend. Durch das gut verträgliche und stärke-

ähnliche Kohlehydrat Inulin ist Topinambur ein beliebter Ersatz für Kartoffeln in der Diät- und Diabetikerküche. Ein Pfund Topinambur enthält lediglich 150 Kilokalorien, jedoch viel Vitamin B1, Kalium und Eisen. Aber Ach-

tung: Die blühende Wirkung der Knolle bedingt möglicherweise eine eingeschränkte Gesellschaftsfähigkeit...

Die dünne Schale macht die Knolle nicht lange haltbar. Topinambur lässt sich weniger gut lagern als die Kartoffel. Sie verliert schneller Wasser und beginnt zu schrumpfen. Im Kühlschrank oder im Keller lassen sich die Knollen aber gut ein paar Tage lang aufbewahren. Ebenso kann die Wurzelknolle eingefroren werden.

Wie Ingwer lässt sich auch Topinambur schlecht schälen. Am besten geht es mit einem Sparschäler oder wenn Topinambur wie «Gschwelti» gegart werden. Nach wenigen Minuten im kochenden Salzwasser lässt sich die Schale der Knolle einfach abpellen. Oder Sie verzichten gleich ganz auf das Schälen. Denn auch die Schale der Knollen ist essbar. Dafür sollte die Topinambur allerdings gründlich gewaschen sein – schliesslich wuchsen die Knollen als unterirdische Wurzeläusläufer in der Erde. Am besten schrubben Sie die Topinambur deshalb mit einer Bürste unter fließendem Wasser ab. Das helle Fruchtfleisch verfärbt sich rasch braun. Daher sollten Sie zerkleinerte oder geschälte Knollen rasch ins Wasser legen.

Margrit Mast Beyer

Feine Rezepte mit Topinambur

Topinambur-Süppchen

Zutaten für 4-6 Personen: 1 fein gehackte Zwiebel, 1 gepresste Knoblauchzehe, ½ gerüsteten und fein geschnittenen Lauchstängel, 1 Rüebli, gerüstet und in Scheiben geschnitten; 400 g Topinambur, geschält, in Stücke geschnitten; Butter zum Dämpfen, 1 dl Weisswein, 1,2 Liter Gemüsebouillon, 1,8 dl Vollrahm, flaumig geschlagen; Salz, Pfeffer, Muskatnuss. Für die Garnitur: 1 gerüstete Rüebli, Sterne ausgestochen; 1 Bund fein gehackte Petersilie, 1 dl Vollrahm, flaumig geschlagen. Zubereitung: Gemüse in Butter andämpfen. Mit Wein ablöschen. Bouillon dazugeben, zugedeckt

bei kleiner Hitze 20-25 Minuten köcheln. Suppe pürieren, evtl. durchs Sieb streichen. Rahm darunter ziehen, abschmecken. Suppe in vorgewärmten Suppentassen anrichten. Mit Rahm, Rüeblisternen und Petersilie garnieren.

Geschnetzeltes mit Topinambur

Zutaten für 4 Personen: 500 g geschnetzeltes Kalbfleisch, Bratbutter oder Bratcrème, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 400 g gut gereinigte Topinambur. Sauce: 4 EL gemahlene Haselnüsse, 2 dl Fleischbouillon, 2 dl Saucenrahm, 2 EL glattblättrige fein gehackte

Petersilie, Salz, Pfeffer aus der Mühle, einige Tropfen Haselnussöl, Petersilie zum Garnieren.

Zubereitung: Das Fleisch mit Haushaltspapier trockentupfen. Portionenweise in der heissen Bratbutter anbraten, würzen. Fleisch auf einer vorgewärmten Platte im auf 80 °C vorgeheizten Ofen warm stellen. Topinambur klein würfeln, in der heissen Bratbutter 10-15 Minuten knapp weich braten, würzen. Zum Fleisch geben. Für die Sauce Haselnüsse in derselben Pfanne ohne Fett rösten. Mit Bouillon ablöschen, etwas einkochen lassen. Rahm zugeben, kurz aufkochen. Fleisch und Topinambur beifügen, nur kurz heiss werden lassen. Petersilie beigegeben, würzen.

Petersilie beigegeben, würzen.

Topinambur-Chips mit Paprika-Salz

Für 4 Portionen: 500 g Topinambur schälen, in sehr dünne Scheiben hobeln und zwischen Küchenkrepp trocken tupfen. Ein Liter Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen und Topinambur darin portionsweise kross frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und danach mit 1 TL Fleur de Sel und einem halben EL geräuchertem Paprikapulver bestreuen und servieren.

Swissmilk/mm

BUCHTIPPS

Kulinarische Höhenflüge

«Robert Speth ist das kulinarische Mass aller Dinge im Simmental», sagt Urs Heller, Chefredaktor von GaultMillau Schweiz. Diese Aussage belegt die Bedeutung des Kochvirtuosen, der 1998 mit einem Michelin-Stern ausgezeichnet und 2005 von GaultMillau zum «Koch des Jahres» ernannt wurde. Speth, von der «Chesery» in Gstaad, vertritt die gradlinige, eher klassisch ausgerichtete Küche. Um diese zu beschreiben, benötigt er selber nur zwei Worte: «Cuisine pure».

So heisst auch sein eben erschienen Kochbuch. Seine Philosophie wird in diesen französischen Worten perfekt wiedergegeben. Das Buch entstand, weil der Koch seinen Gästen eine Freude machen und ihnen das Kochen erleichtern wollte – nicht, um seinen Kollegen zu imponieren. So sind Speths Rezepte auch klar und einfach, die verwendeten Produkte von höchster Qualität. Der perfekte Geschmack der Speisen steht stets im Vordergrund. Der Koch verliert sich bei seinen Kreationen nicht in aufwendigen Dekorationen; er bringt Klarheit und Spitzenklasse auf den Teller. Die Rezepte sind bodenständig und gut nachkochbar – auch für Hobbyköche und –köchinnen. Sie bestechen durch Einfachheit auf höchstem Niveau. Dieses Buch ist ein wahres Bijou und gehört in jede grosse Kochbuchsammlung. mm

Info: Robert Speth, «Cuisine pure – das Beste aus 30 Jahren Kochkunst», ISBN 978-3-03818-018-0, Werd & Weber, 88 Franken.

Kulinarische Vielfalt Asiens

Ob chinesisches, thailändisches oder indisches, die asiatische Küche erfreut sich grosser Beliebtheit. Am eigenen Herd jedoch wagen sich viele Hobbyköche nicht so recht an die noch immer etwas exotisch anmutenden Produkte und Kochmethoden. Praktisch in der Handhabung, übersichtlich gegliedert und mit vielen Informationen und Rezepten ausgestattet wartet das «Handbuch Asiatisch» auf. Auf über 400 Seiten finden Hobbyköche eine Beschreibung der über 150 wichtigsten Zutaten der asiatischen Küche, alles Wissenswerte zu den Techniken sowie über 175 Rezeptvorschläge.

Des Weiteren wird beispielsweise der Umgang mit Tofu, das Garen von Reis oder die Herstellung von Gewürzmischungen gezeigt. Im Rezeptteil reichen die Köstlichkeiten von «Pakoras mit zweierlei Saucen» über «Fischfilets im Bananenblatt», «Pflanzengerührtes Hähnchen mit Minze und Frühlingzwiebeln» oder «Frittierten Reinsudeln mit Pak Choi und Garnelen» bis hin zu «Flambierten Bananen». Spezielle farblich hervorgehobene und ins Buch eingestrichelte Themenseiten über den Wok, Marinaden und Dips, Chutneys oder asiatisches Fondue runden das Handbuch ab. mm

Info: «Das Teubner Handbuch Asiatisch», ISBN 978-3-8338-1407-1, Gräfe & Unzer, Fr. 19.50.

Eine elegante, schwere Türe aus dunklem Holz und ein edler grüner Vorhang führen ins Innere des erst zwei Monate jungen Restaurants an der Bieler Zentralstrasse. Ein Blick in den Raum genügt, um zu realisieren, dass man nicht mehr im 2015 ist, sondern eine Reise in die Vergangenheit gemacht hat. Mit den mahagonifarbenen, mit grünem Samt bezogenen Stühlen und Bänken, den üppigen Lampen, der wilden Tapete und der verschnörkelten Decke wähnt man sich in einem Pariser Bistro der 20er-Jahre. Wie es der Name des Restaurants verrät, dominiert hier die Farbe grün. Obschon nirgends Kerzen brennen, verleiht sie dem «Café» eine wohlige Wärme.

Die zwei Testesserinnen werden von einem der vier «Garçons» an ihren Tisch auf der Galerie geführt. Alle Angestellten tragen einen schicken Anzug; was zwar etwas gewöhnungsbedürftig ist, aber durchaus in diese Umgebung passt. Nervös und etwas ungeschickt präsentiert der uns zugeleitete Servicefachmann die Tafel mit den Speisen. Er sei ganz neu hier, erklärt er uns entschuldigt-

À TABLE



Der grüne Vogel ist auf Kurs

gend. Sympathisch, wie wir finden. Zum Einstieg geniessen wir einen angenehm kühlen und nach Holunder schmeckenden Sauvignon blanc des Schafiser Winzers Johannes Louis (6.50 Franken das Glas). Nebst auserlesenen Bielersee-Weinen sind auf der Weinkarte vor allem französische Weine zu finden. Rotweine in Flaschenqualität gibt es bereits ab 34 Franken – ein durchaus fairer Preis. Auch bei den Speisen ist das Französische nicht weit. Nicht zuletzt deshalb, weil sie nur in französischer Sprache notiert sind. «Croustillant de Chèvre Provençale» (16 Franken) und «Saladine et Filet de Fera fumé» (14 Franken) heissen unsere Vorspeisen. Bei deren Verkostung gefällt das frisch polierte Silberbesteck. An dem Ziegenkäse im krossen Teig gibt es nichts auszusetzen. Er ist mit einer Pesto verfeinert, was ihm eine angenehme Würze verleiht. Auch das Gegenüber ist mit dem geräucherten Felchen zufrieden. Zusammen mit dem zarten Schaum aus Meerrettich sei der Fisch eine echte Gaumenfreude. Einzig beim grünen Blattsalat, der bei beiden Damen als Beilage gereicht wird,

hätte man zuvor nach dem Saucenwunsch fragen können. Schliesslich ist die französische Sauce nicht jedermanns Sache.

Die zahlreichen Gäste um uns herum palavern wild durcheinander. Sie wurden – wie wir auch – vom Inhaber Patrik Münner begrüsst und nach ihrer Zufriedenheit gefragt. Auch das Servicepersonal erkundigt sich aufmerksam nach dem Befinden der Gäste.

Nun werden die Hauptgerichte aufgetischt. Dass das «Entrecôte de Boef» (38 Franken) wie gewünscht «A point» ist, bemerkt frau sogleich. Es ist rosa und saftig. Zudem ist es hübsch auf einem farbigen Gemüsebeet aus Fenchel, Möhren und Tomaten angerichtet. Die «Café de Paris» hingegen ist nur für Liebhaber von scharfem Essen gedacht. Zu aufdringlich der Chili-Geschmack. Um diesen zu beseitigen, bestellen wir eine der drei Nachspeisen. Wir wählen die «Crème brûlée» (9 Franken), die lieblich auf der Zunge zergeht. Sogar ein Hauch von Lavendel ist zu spüren. Nur schade, dass sie nicht warm serviert wird. Gleiches gilt für die Hauptspeisen, die auch noch etwas mehr Temperatur ver-

tragen hätten. Zu unserem Erstaunen werden uns zum Abschluss Kaffee und Espresso offeriert, da wir scheinbar zu lange auf unsere Vorspeisen warten mussten. Eine vorbildliche Geste. Der grüne Papagei fliegt. Und gewinnt hoffentlich noch etwas an Höhe. Rahel Staudenmann

Café Perroquet Vert

Karte: Überschaubar. Die Gerichte werden dem Gast auf einer Tafel präsentiert. **Preis:** Vorspeisen 9 bis 16 Franken, Hauptgänge bis 44 Franken (Schweizer Rinderfilet). **Ambiance:** Nostalgisch und pompös. **Kundschaft:** Erwachsene, wohlhabende Damen wie Herren. **Aufgefallen:** Die Liebe zum Detail. Ob Kaffeelöffel, Wasserglas oder Serviettenring – das Papageien-Logo ist drauf. rst

Info: Zentralstrasse 15, Biel. 032 322 25 55. offen: Mo/Di von 8 bis 14 Uhr, Mi bis Sa von 8 bis Mitternacht. So geschlossen.