**KOCHBUCH** 

spätsommerlich

Auch wenn es in den kommenden Tagen nochmals

wird - der Winter steht

unmittelbar vor der Tür.

Und damit die Winter-

Grill-Saison. Denn längst

hat es sich eingebürgert, auch bei frostigen Tempe-

raturen am Grill zu ste-

hen. Kälte, Schnee, Gesel-

ligkeit und was Leckeres

auf dem Grill, kurz: Wintergrillen. Wenn der

Schnee unter den Schuhen

knirscht und Eiskristalle

in den Haaren sitzen, gibt es nichts Schöneres als mit

lieben Menschen am Grill zu stehen, ein heißes Ge-

tränk in der Hand und ein köstliches Essen unter der

Grillhaube. Die Winter-

grillbibel liefert alles Wis-

senswerte zum Grillen im

Winter und natürlich viele

Rezepte. Im Winter wird mit anderen Zutaten gear-

beitet als im Sommer. Was

nicht fehlen darf: Süßes

für den Nachtisch. Ein besonderes Highlight sind

die heißen Getränke vom

Rost. Da kann man einfach

Webers Winter Grilbibel. Manuel

Weyer. Erschienen bei GU. 360 Seiten.

nicht widerstehen.

29.99 Euro

Grillbibel für den Winter

## **KOCHSCHULE**

# **Topinambur: Knolle mit viel Geschmack**

Kleine Knolle mit nussigem Geschmack: Topinambur ist noch ein Geheimtipp in der Küche. Sie schmeckt leicht nussig und ist außerdem wegen des Ballaststoffes Inulin sehr gesund. Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier zeigt in der Leser-Kochschule, was man aus der Knolle alles machen kann.

### **VON STEPHANIE EBNER**

"Früher war sie ein Saufutter", erzählt Spitzenkoch Hans Jörg Bachmeier über Topinambur-Knolle. Doch dann geriet sie nach und nach in Vergessenheit. Sie wurde nach und nach von der ergiebigeren Kartoffel verdrängt. Das lag unter anderem daran, dass sich Topinambur - anders als die Kartoffel - nicht zur Lagerung eignet. "Sie sollte frisch verarbeitet werden."

Doch nach und nach erobert sie ihren Platz in der heimischen Küche, "wir erleben zurzeit eine Renaissance der Topinambur".

"Völlig zurecht", meint Bachmeier. Zum Verfüttern sei die Knolle nämlich viel zu schade. Denn: "Die Topinambur-Knolle ist vielseitig einsetzbar", schwärmt der Koch. Man sollte sich vom unscheinbaren Äußeren nicht abschrecken lassen. Noch einen Vorteil hat die Knolle: Man muss sie nicht einmal schälen. Außer man will ein Püree zubereiten, dann sollte man die Schale abmachen, lautet der Tipp aus optischen Gründen. Die Flecken im Püree hinterlas- naigrette sen und das sieht nicht gut

Anders als beim Kartoffel- 400 g frische Topipüree verwendet der Spit- nambur zenkoch bei der Topinam- 30 g Butter bur-Knolle Sahne. "Sahne 1 EL Olivenöl macht das Kartoffelpüree ½ l Sahne schleimig, nicht aber das To- Salz, Pfeffer pinambur-Püree", erklärt er. Und fügt hinzu: "Das liegt **Zubereitung**: daran, dass die Topinambur
1. Die Topinambur Knolle keine Stärke ent- waschen, schälen Kleine Knolle mit viel hält."

Für die beiden anderen Topinambur-Varianten ralien." Sein Tipp: Als Chips wird die Knolle eine nussige Gegrillte Topinambur: Verführung, zusammen mit 400 g Topinambur Steinpilzen unschlagbar und 2 Zweige Rosmarin ein Dreierlei von der Topi- 4 EL Olivenöl fel-Vinaigrette eine kulinarische Offenbarung. Auch Gra- **Zubereitung:** natapfel erobere in den verzu kommen, klopft Bachdie Kerne.

Steinpilze, und Granatapfel – die Kombi sieht auf dem Teller nicht nur super aus, sondern schmeckt. Und ganz nebenbei ist dieses Gericht "Power pur, das unser Immunsystem stärkt. Genau das Richtige in diesen Tagen."

# Kochschule

Ein weiteres Küchengeheimnis lüftet Hans Jörg Bachmeier bei der nächsten Kochschule. Sie findet am Montag, 14. November, statt. Wer dabei sein will, meldet sich per Mail unter Gastro@merkur.de an. Wie immer entscheidet das Los über die Teilnahme. Viel Glück.





Topinambur noch kein Begriff, das ist schade, denn das unscheinbare Wurzelgemüse lässt sich sehr vielseitig zubereiten und hat einen leckeren, leicht nussigen Geschmack", sagt Hans Jörg Bachmeier. Er bereitet diesmal bei der Leser-Kochschule ein Dreierlei von der Topinambur-Knolle zu.

FOTOS: OLIVER BODMER



# vom Profi. Das aber auch nur So schmeckt der Herbst: Steinpilze mit Dreierlei von der Topinambur

Topinambur-Püree:

und in gleichmäßi- Power: Topinambur. ge Stücke schnei-

ver- den. In Butter und Olivenöl glasig an- Küchentuch abtropfen lassen. zichtet der Spitzenkoch aufs dünsten und mit der Sahne auffüllen. Schälen der Schale – auch So lange kochen lassen, bis die Topiaus gesundheitlichen Grün- nambur weich gekocht sind. Mit eiden. "Direkt unter der Scha- nem Stabmixer oder einem Blender le liegen bekanntlich die mixen und mit Salz und Pfeffer abmeisten Vitamine und Mine- schmecken und warm stellen.

nambur mit einer Granatap- Meersalz und Pfeffer nach Gechmack

1. Backofen auf 200°C vorheizen. gangenen Jahren nach und Backpapier auf ein Backblech legen. nach die deutsche Küche: 2. Topinambur waschen und in ca. 1 Um spritzfrei an die Kerne cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben auf dem Backpapier verteimeier den Granatapfel vor- len. Rosmarin darüber zupfen und her rundherum ab – das löst mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Die Topinambur ca. 20 Minuten Topinambur goldgelb backen. Nicht wenden, dadurch werden sie auf der unteren Sei- 4 EL Olivenöl

dunkle Schale würde braune Topinambur | Steinpilz | Granatapfelvite schön kross und bleiben auf der oberen Seite weich.

> **Topinambur Chips:** 200 g Topinambur neutrales Öl

# **Zubereitung:**

1. In einem Topf Öl auf ca. 175°C erhitzen.

2. Topinambur waschen, mit einem Tuch abtrocknen und in feine Scheiben hobeln.

3. Die Topinambur in dem Öl kross frittieren und auf einem

4. Mit Salz würzen.

## **Steinpilze gegrillt:** 400 g frische Steinpilze

3 EL Öl

1 EL bestes Olivenöl 30 g Butter Salz und Pfeffer aus der Mühle

# **Zubereitung:**

1. Eine beschichtete Pfanne mit dem Öl erhitzen. Steinpilze mit einem Tuch abreiben und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Steinpilze in dem Öl mit Farbe anbraten. Die Butter in die Pfanne geben und mit dem Olivenöl abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen und auf ein Küchentuch geben.

# **Granatapfel-Vinaigrette:**

1 Granatapfel

2 EL milder Weinessig

Salz zum Abschmecken

# **Zubereitung:**

1. Granatapfel mit einem Löffel oder Kochlöffel vorsichtig klopfen. Dann den Apfel auf einer geraden Oberfläche vorsichtig rollen. Somit lösen sich die Kerne im Inneren. Den Granatapfel vierteln und Kerne und Saft vorsichtig über einer Schüssel herauslösen. Helle Trennhäute entfernen. 2. Die Kerne und Saft mit Essig, Salz und Olivenöl ab-

schmecken.

# Anrichten:

1 Bund Rucola waschen und verlesen.

Topinambur-Püree auf einem Teller bur um das Püree le- nambur. gen. Steinpilze da-

rauf anrichten und mit dem Rucola-Salat garnieren. Die Chips darüber verteilen und alles mit der Granatapfel-Vinaigrette marinieren.

# Gut zu wissen:

■ Optisch erinnern die Topinambur-Knollen ein wenig an Kartoffeln. Anders als diese kann Topinambur aber sowohl roh als auch gekocht gegessen werden. Roh schmeckt Topinambur leicht bitter, gekocht überwiegt eine süßliche Note. In der Küche ist das Gemüse sehr vielseitig zu verwenden gebraten oder gekocht ebenso wie als Suppe, Püree, Auflauf oder Roh-

■ Von Oktober bis März hat Topinambur Saison und ist auf Wochenmärkten sowie in gut sortierten Supermärkten und Feinkostläden erhält-

■ Frische Knollen sollten fest, knackig und ohne Runzeln sein. Topinambur ist nicht lange haltbar. Nach dem Kauf am besten in ein feuchtes Tuch einschlagen, im Kühlschrank lagern und nach wenigen Tagen verbrauchen.

enthält Topinambur **keine** Stärke. Wichtiger Inhaltsstoff ist Inulin (nicht zu verwechseln mit Insulin). Ein Ballaststoff, der im Magen aufquillt und schnell satt macht. Der Blutzuckerspiemittig anrichten. Bunt und schmackhaft: gel bleibt dabei konstant, Gegrillte Topinam- Dreierlei von der Topi- deshalb ist Topinambur auch für Diabetiker gut geeignet. Außerdem liefert

die Wurzel viel Kalium, Magnesium und Kalzium. Roh verzehrter Topinambur kann Blähungen verursa-

■ Topinambur kann man im eigenen Garten anbauen: Die Pflanze bildet hübsche Blüten und ist nicht anspruchsvoll. Botanisch ist Topinambur mit der Sonnenblume verwandt. Sie stammt ursprünglich aus Nordamerika. Die Franzosen benannten die Pflanze nach einem Indianerstamm und brachten sie nach Europa. Unter der Erde wachsen pro Pflanze bis zu zehn Knollen. Vorsicht: Topinambur wuchert stark.



GENIALE ONE POT GERICHTE

## **Jamie Oliver: One Pot Gerichte**

One Pot Gerichte haben einen klaren Vorteil: Man braucht nur eine Pfanne oder einen Topf. Der Abwasch hinterher ist daher überschaubar. Doch bei aller Sparsamkeit: Schmecken One Pot Gerichte? Starkoch Jamie Oliver zeigt, wie man ganz simpel, ohne großen Aufwand super Gerichte zubereitet. In ONE präsentiert der Starkoch mehr als 120 Rezepte für leckere, unkomplizierte One Pot-Gerichte, die garantiert satt und glücklich machen. Jedes Rezept besteht aus nur acht oder weniger Zutaten. ONE ist vollgepackt mit vielen Gerichten, die nicht nur den Geldbeutel schonen, sondern auch für jede Gelegenheit passen: vom köstlichen Homeoffice-Mittagessen bis zum schnellen Abendessen für die ganze Familie; von fleischfreien Alternativen bis hin zu Rezepten, die Kochanfängern den Einstieg erleichtern. Zu Pasta mit Räucherlachs, der Hähnchen-Pastete mit Pilzen, der gebratenen Ente mit Mandarinen und dem knusprigen Croissant-Brot kann man einfach nicht nein sagen.

ONE. Geniale One Pot Gerichte. Jamie Oliver. Erschienen im DK Verlag. 310 Seiten, 29,95 Euro.



Einfach verführerisch: Topinambur-Chips. Diese erst nach dem Rausbacken würzen.



**Rote Power:** Vinaigrette aus Granatapfel.



Fein raspeln, die Schale bleibt dran: So entstehen im Handumdrehen Topinambur-Chips.