

SERIE WINTERGEMÜSE - GESUND UND LECKER

Diese Topinambur-Fritten sind der Hit

Letzte Folge unserer Serie mit Restaurants aus dem Slow Food Genussführer, in der wir Kohl, Rüben und anderes Gemüse der Saison vorstellen. Heute: Topinambur vom Landgasthof Paulus in Sitzerath.

VON THOMAS REINHARDT

NONNWEILER-SITZERATH „Das ist wirklich eine wahnsinnige Pflanze, so vielfältig, mit vielen wertvollen Inhaltsstoffen und dabei wird sie oft unterschätzt.“ Sigrune Essenpreis gerät geradezu ins Schwärmen, wenn es um Topinambur geht. „Dabei hatte ich“, so erzählt die Inhaberin und Küchenchefin des Landgasthofes Paulus, den sie zusammen mit ihrem Ehemann Thomas Nickles führt, „zunächst gar keinen Zugang zu dem Wintergemüse.“

Doch dann kam sie auf eine Idee, was sie aus der knollenbildenden Verwandte der Sonnenblume machen könnte: Fritten. „Ich habe dieses Rezept entwickelt und längst ist es eine meiner Lieblings Speisen.“ Auch ihre Gäste würden das Gericht lieben, es sei ein Renner auf der Speisekarte. „Das ist die Luxusausgabe von Fritten, besser geht es nicht“, ergänzt Thomas Nickles.

In der Tat: Die Topinambur-Fritten mit Zitronenverbene-Salzzitronen-Mayonnaise und Sauerkraut-Karotten-Salat schmecken fabelhaft. Eine ausgefeilte, spannende Kombination. Typisch Landgasthof Paulus.

Die Knollen werden nicht geschält, sondern nur gründlich gebürstet und dann in Pommes-Spalten geschnitten. In einer Schüssel



Köstlich: Topinambur-Fritten mit Zitronenverbene-Salzzitronen-Mayonnaise und Sauerkraut-Karotten-Salat.



Das Knollengemüse Topinambur gibt es in verschiedenen Farbtönen.



Die Inhaber und Gastgeber: Sigrune Essenpreis und Thomas Nickles gehört der Landgasthof Paulus.

FOTOS (3): THOMAS REINHARDT

werden sie mit etwas Mehl vermischt und dann in hoch erhitzbarem Pflanzen-Öl in der Fritteuse oder einer Pfanne frittiert. Zum Abschluss werden sie gesalzen, im Landgasthof mit Bio-Leindotter-Salz, und kommen heiß auf den Tisch. Essenpreis und Nickles servieren sie mit der aufwändig kreierten Mayonnaise mit Zitronenverbene und selbst eingelegten Salzzitronen sowie ihrem Sauerkraut-Karotten-Salat. Knusprige Fritten, aromatisch-cremige Mayo, knackig-erfrischender Salat – köstlich.

„Topinambur ist sehr starkwüchsig, deshalb haben wir ihn extra in ein Hochbeet in unserem Paradiesgarten gepflanzt“, erklärt die Küchenchefin, Gärtnerin und Kräuterexpertin. „Das Hochbeet mit dem Korbblütler ist unsere Konservendose, da können wir von Januar bis März je nach Bedarf ernten.“ Frischer und regionaler geht's nicht. Die Pflanze sei pflegeleicht und bringe hohe Erträge. Wenn es frostig ist, wird das Beet mit Laub und Stroh abgedeckt.

Die Verwandte der Sonnenblume ist mehrjährig und kann bis zu drei Meter hoch werden. Sie hat schöne gelbe Blüten, die Blätter und Stengel können eine gute Silage für Biogas (ähnlich wie Mais) bilden. Die Knollen sind vielseitig verwendbar, im Geschmack erinnern sie etwas an Artischocken und Kohlrabi. Man kann sie roh in dünnen Scheiben geschnitten als Salat genießen,

man kann sie dünsten, braten, zu Püree oder einer cremigen Suppe verarbeiten. Oder Schnaps daraus destillieren.

Topinambur hat wenig Kalorien und viele Ballaststoffe, darunter Inulin, das den Darm anregt und gegen Verstopfung wirkt. Außerdem enthält die Diät-Knolle, die auch als Heilpflanze geschätzt wird, viele Mineralien, Vitamine sowie wertvolles Kalium und Silizium. Das knollenartige Gemüse gibt es in verschiedenen Farbtönen, es erinnert in der Form etwas an Ingwer und wird öfters mit der etwas größeren Süßkartoffel verwechselt.

Topinambur stammt aus Nordamerika und kam Anfang des 17. Jahrhunderts nach Europa. Von Frankreich aus eroberte sie zunächst die Küchen wohlhabender Leute und wurde bald zum Volksnahrungsmittel. Ab etwa Mitte des 18. Jahrhunderts wurde sie von den Kartoffeln aus dem Anbau verdrängt. Das Wintergemüse ist unter vielen Namen bekannt: Erdbirne, Erdartischoccke, Ross-, Schweins- oder Zuckerkartoffel, Knollensonnenblume oder auch Furzwur.

.....
Landgasthof Paulus, Prälat-Faber-Straße 2-4, 66620 Nonnweiler-Sitzerath, Tel. (0 68 73) 9 10 11; Küchenzeiten: Mi-Sa und Feiertage durchgängig 12-22 Uhr, So 12-20 Uhr; Mo, Di Ruhetage.

www.landgasthof-paulus.de

„Das ist die Luxusausgabe von Fritten, besser geht es nicht.“

Thomas Nickles
Mitinhaber des Landgasthofs Paulus

Topinambur hat wenig Kalorien und viele Ballaststoffe, darunter Inulin, das den Darm anregt und gegen Verstopfung wirkt.