

Topinambur

(*Helianthus tuberosus*)

Botanik und Geschichte

Endlich unser erster Nordamerikaner! Die Gemüsesorten, die wir heute anbauen, sind großteils Kosmopoliten - sie stammen also aus der ganzen Welt. Aber unter diesen Gemüsen sind die Vertreter aus Nordamerika etwas unterrepräsentiert. Der Topinambur ist aus der Gattung der Sonnenblume und stammt aus der Familie der Korbblütler. Sie sind Vertreter der nordamerikanischen Domestizierungsgeschichte wie Sumpfholunder oder Araliacea. Diese beiden sind bei uns kaum bekannt. Selbst in den USA und Kanada sind diese nur noch sehr vereinzelt auf dem Speiseplan enthalten.

Vom mehrjährigen Topinambur hat man vielleicht schon gehört. Er fristet aber noch ein Schattendasein unter den Knollengemüsen.

Topinambur war eine der wichtigsten Nahrungspflanzen der nordamerikanischen indigenen Hochkulturen, die durch das Eintreffen europäischer Kolonisten und den Krankheiten, die sie mitbrachten, kollabierten. Die Neuankömmlinge lernten jedoch Topinambur schnell zu schätzen und schickten Knollen zurück nach Europa, wo es für einige Zeit große Beliebtheit erlangte, bevor die Pflanze langsam in Vergessenheit geriet.

Verfügbarkeit

Topinambur kann einjährig gezogen werden, wächst jedoch auch als Dauerkultur weiter und kann entsprechend das ganze Jahr über geerntet werden.

Verwendung

Topinambur hat einen nussigen Geschmack, der entfernt an Artischockenherzen erinnert, weswegen der englische Name direkt übersetzt auch "Jerusalem Artischocke" ist. *Jerusalem* entstand dabei durch das phonetisch ähnlich klingende Wort *girasol*, das im Spanischen und Portugiesischen *Sonnenblume* bedeutet.

Die Wurzelknolle kann roh, gedämpft, gekocht und gedünstet verwendet werden. Die kleineren jungen Knollen haben einen höheren Wassergehalt, sind sehr zart und eignen sich besonders für Salate. Die älteren und größeren Knollen sind besonders für Suppen, Eintöpfe oder gebraten geeignet. Da die angeschnittenen Oberflächen sehr schnell oxidieren und sich verfärben, kann geschnittener oder geschälter Topinambur in ein Wasserbad gelegt werden, in dem er seine Farbe behält. Die Schale kann mitgegessen werden, in Salaten empfiehlt es sich jedoch sie zu schälen.

Auflauf mit Topinambur

- Zutaten:**
- 500 g Topinambur
 - 250g Möhren
 - 1 kleiner Sellerie
 - 2 Zwiebeln
 - 30 g Butter
 - 25 g Mehl
 - 125 ml Milch
 - 80 g geriebener Berg-Käse (oder ähnliches)
 - Salz, Pfeffer und ggf. Muskat
 - Kürbis- oder Sonnenblumenkerne nach belieben

Topinambur waschen und ggf. schälen. In einen Topf mit kaltem Wasser geben. Topinambur für ca 10-15 Minuten garen, bis diese gut durch sind. Karotten und Sellerie in mundgerechte Stücke schneiden und in einem anderen Topf 10 Minuten bissfest garen. Topinambur abgießen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Karotten und Sellerie abseien und das Kochwasser auffangen. Zwiebeln in Butter dünsten. Einen weiteren Stich Butter hinzugeben und nach dem Schmelzen das Mehl in den Butter-Zwiebel-Gemisch anschwitzen. Etwa 200ml des aufgefangenen Gemüsewassers und die Milch zugeben, gut verrühren und ein paar Minuten köcheln lassen, bis es schön eingedickt ist. Zum Schluss etwa die Hälfte des Käses dazugeben und mit Salz und Pfeffer (ggf. Muskat) abschmecken. Gemüse in eine Auflaufform packen, mit der Käsesauce übergießen und mit dem restlichen Käse bestreuen. Nach Geschmack noch Kerne oder Nüsse auf den Käse streuen und eine halbe Stunde bei 180 Grad im Backofen backen.