„ausgegraben"

Süßkartoffel, Yacon&Co – Das große Garten- und Kochbuch
ISBN 978-3-03902-108-6, 200 Seiten, € 30,90

In dem heuer im Haupt-Verlag erschienen Buch über den Anbau, die Vermehrung und Lagerung von Knollengemüse präsentieren die beiden Autorinnen **Claudia Steinschneider und Ute Stückler-Sattler** ihr umfangreiches Wissen für Landwirtschaft und Hausgarten. Die teilweise noch wenig bekannten Knollen haben ein großes Potenzial, im Garten oder Acker einen fixen Platz zu erhalten beziehungsweise die Vorratskammer und den Speiseplan aufzuwerten. Nährstoffreich, reich an wertvollen Inhaltsstoffen und sehr gut an verschiedenen Standorten anzubauen – innovativen Gemüsebauern und neugierigen Hobbygärtnern liefert dieses Buch wertvolle Tipps. Um auch auf die Verwendung der Knollen Lust zu machen, ist im Buch ein Rezeptteil enthalten, aus dem hier ein paar vorgestellt seien.

Süßkartoffelaufstrich

für 2 Gläser à 250 ml

500 g Süßkartoffeln
60 g Cashewkerne
2 Knoblauchzehen
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Kräuter und Gewürze nach Belieben
(z.B. frischer Ingwer, Chili, Currypulver)

Die Süßkartoffeln schälen, grob würfeln und in wenig Salzwasser etwa 10 Minuten kochen, bis sie gar sind. Danach abgießen und gut abtropfen lassen.

Inzwischen die Cashewkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl rösten, bis sie leicht Farbe annehmen. Mit den Süßkartoffelwürfeln vermengen und mit dem Stabmixer fein pürieren.

Die Knoblauchzehen schälen, zerdrücken, im Olivenöl kurz anschwitzen und zusammen mit dem Pfeffer sowie den Kräutern und Gewürzen zur Cashew-Süßkartoffel-Masse geben. Mit dem Stabmixer noch einmal durchpürieren, bis man einen cremigen Aufstrich erhält.

Knusprige Topinamburpuffer mit Lachsforellenfilet und Schnittlauchsauce

1 kg Topinambur
2 Eier
8 EL Mehl
Salz, Pfeffer aus der Mühle
Geriebene Muskatnuss
Öl zum Braten

4 Lachsforellenfilets
Salz und Pfeffer aus der Mühle
Butter oder Öl zum Anbraten

1 Handvoll frisch geschnittene Schnittlauchröllchen
1 Becher Sauerrahm, Salz

Topinamburpuffer

Die Topinamburknollen mit der Gemüsebürste unter fließendem Wasser reinigen, sie brauchen nicht geschält zu werden. Dann trocknen lassen und sehr grob reiben. Werden die Knollen zu fein gerieben, tritt zu viel Flüssigkeit aus und die Masse lässt sich schlecht bis gar nicht verarbeiten.

Die Topinamburraspel mit den Eiern und dem Mehl verrühren, dann mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Die Masse zügig weiterverarbeiten, da sich sonst wieder Flüssigkeit absetzt und sich nicht mehr verarbeiten lässt.

In einer beschichteten Pfanne reichlich Öl erhitzen. Für jeden Puffer jeweils 2 Esslöffel Topinamburmasse hineingeben und schwimmend zu Puffern backen, dabei die Puffer glattdrücken und von beiden Seiten ausbacken. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Lachsforellenfilets

Die Fischfilets unter fließendem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.

Die Fleischseite mit Salz und etwas Pfeffer würzen und in einer Pfanne in wenig zerlassener Butter oder in Öl scharf anbraten, dann wenden und auf der Hautseite fertigbraten. Sobald das typische intensive Lachsrosa der Filets am dickeren Rückenteil verblasst, ist das Filet optimal durchgebraten, aber noch nicht trocken.

Die Filets aus der Pfanne heben und auf Küchenpapier etwas abtropfen lassen.

Schnittlauchsauce

Für die Sauce die Schnittlauchröllchen in den Sauerrahm rühren und mit Salz abschmecken.

TIPPS: *Die Puffer können auch als Süßspeise gereicht werden. Statt Lachsforelle und Schnittlauchsauce werden in diesem Fall mit Apfel- oder Quittenmus und einem Klecks Preiselbeermarmelade serviert.*

Wer Bedenken bezüglich der Gräten in den Filets hat, kann die Filets mit der Hautseite nach unten über die Rundung der Handkante oder einer Kaffeetasse legen. So werden die im Fleisch verbliebenen Gräten sichtbar und können leicht mit einer Pinzette herausgezogen werden.

Chips

Ca. 700 g Knollengemüse (Süßkartoffeln, Yacon und Topinambur nach Belieben und Verfügbarkeit)
Hoch erhitzbares Öl zum Frittieren (z.B. Sonnenblumenöl)
Salz

Das Knollengemüse waschen und bei Bedarf bürsten. Mit einem Gemüsehobel in gleichmäßige Scheiben von 2-5 mm Dicke hobeln. In der Fritteuse bei 160°C frittieren, bis sie aufschwimmen und knusprig-braun werden. Die Frittierzeit ist abhängig von der Fritteuse, aber auch von der Dicke der Knollenscheiben und dem Reifegrad der Knollen.

Nach dem Frittieren die Chips auf Küchenpapier abtropfen lassen und nach Wunsch leicht salzen.

TIPP: *Nicht zu viele Scheiben auf einmal in den Frittierkorb geben und die verschiedenen Sorten hintereinander frittieren, weil sie unterschiedliche Garzeitpunkte haben. Werden die Chips nicht gleich verwendet, in einer Schussel ohne Deckel lagern, damit sie kross und optisch ansprechend bleiben.*

Variante: Wer Fett reduzieren möchte oder muss, kann die Chips auch im Dörrautomat zubereiten. Dafür die Knollen einheitlich in 2 mm dicke Scheiben hobeln, mit Oliven- oder Knoblauchöl bepinseln und nach Geschmack würzen, etwa mit Salz, aber auch Rosmarin, Knoblauch und Gewürzmischungen. Durch das Einpinseln mit Öl bleibt die schöne Farbe erhalten, während unbehandelte Chips grau und unansehnlich werden. Die Chips werden durch das Dörren eher hart und sollten mit einem Dip gereicht werden. In einem Behälter ohne Deckel lagern.

Karamellisierter Süßkartoffelflan

600 g Süßkartoffel
35 g Butter
100 g brauner Zucker
1 TL Vanillezucker
1 Messerspitze Zimtpulver
1 TL Rum
2 Eier
Brauner Zucker zum Bestreuen

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Süßkartoffeln schälen, grob würfeln und in kochendem Wasser etwa 20 Minuten garen. Abgießen und mit der Butter, dem braunen Zucker, Vanillezucker, Zimt und Rum in der Küchenmaschine oder mit dem Stabmixer fein pürieren. Die Eier nacheinander zugeben und weiterrühren.

Die Süßkartoffelmasse in feuerfeste Förmchen füllen und im vorgeheizten Ofen in einem Wasserbad auf mittlerer Schiene etwa 20 Minuten backen. Danach die Temperatur auf 125 Grad reduzieren und weitere 40 Minuten backen. Die Förmchen aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen und eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Erst kurz vor dem Servieren auf jedes Dessert 2-3 Teelöffel braunen Zucker streuen und mit einem Bunsenbrenner oder im Backrohr karamellisieren.

Nach Wunsch mit Schlagobers oder Vanilleeis servieren.

TIPP: *Wer keinen Bunsenbrenner besitzt, kann den Zucker auch im Ofen mithilfe der Grillfunktion karamellisieren. Da das Dessert kalt serviert wird, muss der Flan sehr kalt sein, wenn man ihn unter den Grill stellt, damit er sich im Ofen nicht zu stark erwärmt.*

Topinamburmehl

Ca. 1300 g Topinambur

Die Topinamburknollen mit einer Gemüsebürste unter fließendem Wasser säubern, nicht schälen und in kleine Stücke schneiden. Die Stücke entweder an der Luft (ca. 1 Woche) oder im Backofen oder Dörrautomaten bei maximal 40 Grad etwa 24 Stunden trocknen. Die Trocknungsdauer kann variieren und hängt von der Größe der Topinamburstücke ab. Diese müssen ganz trocken sein und dürfen kein Wasser mehr enthalten, da das Mehl sonst anfällig für Schimmelbildung ist. Am besten im Anschluss an das Trocknen im Backofen noch weitere 2-3 Tage an der Luft nachtrocknen lassen.

Die getrockneten Topinamburstücke mit einer elektrischen Kaffeemaschine zu feinem Pulver (Mehl) mahlen. Das Mehl in Papiersackerln oder gut verschlossenen Behältern an einem trockenen Ort lagern.

TIPPS: *Topinamburmehl ist sehr nährstoffreich und eignet sich hervorragend zur „Aufwertung" von Gerichten, in denen zum Beispiel herkömmliches Weizenmehl verwendet wird. Einfach im jeweiligen Rezept einen Teil des Weizenmehls durch die entsprechende Menge Topinamburmehl ersetzen. Die Farbe der Gerichte kann sich dadurch etwas verändern, wie bei der Verwendung von Vollkornmehl können Speisen etwas dunkler erscheinen.*

Es können nach der gleichen Methode auch alle anderen Knollen wie Taro, Süßkartoffeln oder Knollenziest verwendet werden. Yacon ergibt ein Pulver, das hauptsächlich als Süßungsmittel verwendet wird. Alle diese Mehle haben gemeinsam, dass sie glutenfrei sind und daher für Menschen mit einer Glutenunverträglichkeit eine willkommene Abwechslung auf dem Speiseplan darstellen können.