

Fruchtiger Topinambur-Salat

Zutaten

- 250g Topinambur
- 1 Apfel
- ½ Orange
- ½ Zitrone
- 2 EL Sonnenblumenöl
- Salz, Pfeffer, Honig

Zubereitung

Zunächst Topinambur schälen und Apfel waschen. Anschließend beides grob raspeln. Für das Dressing Orange und Zitrone auspressen und mit dem Öl verrühren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Honig abschmecken und über den Rohkost-Salat geben. Fertig ist eine gesunde Beilage.

Topinambur-Crèmesuppe mit Curry

Zutaten

- 250g Topinambur
- 2 kleine Kartoffeln
- 1 Karotte
- ½ - 1 TL Currypulver
- Butter
- 500 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Honig
- 1 EL Schmand
- Salz, Muskat

Zubereitung

Als erstes Topinambur, Kartoffeln und Karotte schälen und in Würfel schneiden. Anschließend Butter in einen Topf geben, die Würfel darin kurz anschwitzen, Curry hinzugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Suppe ca. 15 Minuten kochen bis alles weich ist und dann den Topf vom Herd nehmen. Schmand und Honig zugeben und mit dem Pürierstab mixen. Abschließend mit Salz und Muskat abschmecken und servieren.

