

# TOPINAMBURPÜREE MIT MANGOLD

Schwierigkeit: einfach / ca. 45 Min. Arbeitszeit

Der **Biohof Laisecker** hat sich ein tolles Ziel gesetzt: Das Team will Topinambur wieder bekannter machen - für mehr deutsches Gemüse und eine bessere Okobilanz. Das Topinamburpüree ist schnell gemacht und eignet sich hervorragend als Beilage oder Alternative zu Kartoffelpüree. Mit Mangold und frischer Rote Bete wird daraus eine gesunde Mahlzeit.

Foto: Lisa Dengler

## ZUTATEN

ca. Für 4 Personen

1 kg Topinambur

---

1 Mangoldkopf

---

2 Karotten

---

1 Rote Beete

---

1 EL Mehl

---

2-3 EL Olivenöl

---

Etwas Muskat, Senfkörner, Kräutersalz, Pfeffer

---



## ZUBEREITUNG

Topinambur waschen und so gut wie möglich von der Schale befreien.

In einem Topf, Wasser zum Kochen bringen und Topinambur hineingeben. Bei geschlossenem Deckel mindestens ½ Stunde kochen. Der Topinambur sollte schön weich sein.

Mangold, Karotten und Rote Bete waschen. Die Rote Bete schälen und in Scheiben schneiden. Die Scheiben halbieren und zur Seite stellen. Mangold in feine Streifen und die Karotten in Scheiben schneiden.

In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen. Karotten und Mangold hinzugeben. Dabei mit Kräutersalz und Pfeffer abschmecken.

Die gekochten Topinamburen abgießen und in einer Schüssel mit 1 EL Mehl zu Püree stampfen. Kurz stehen lassen und mit gemahlene Senfkörnern, Pfeffer und Muskat abschmecken.

Das Püree mit dem Gemüse servieren. Dazu passt eine Senfsauce.