



EDEN-Traum mit «Superfood» Topinambur

3-Gang-Menü 57.–

4-Gang-Menü 67.–

Butternuss-Kürbis-Terrine an Randen-Crème
dazu marinierte Keimlinge und Topinambur-Würfel

* * *

Topinambur-Crème-Suppe
mit gerösteten Pinienkernen und 5-Spice-Gewürz


* * *

Rosa gebratene Entenbrust
auf Thymian-Topinambur-Mousseline
dazu sautierter Spitzkohl

* * *

Grillierte Ananas
auf caramellisiertem Topinambur-Parfait
dazu Boskoop-Apfel-Püree





«Superfood» Topinambur

Macht satt, hat wenig Kalorien und lässt den Blutzuckerspiegel kaum ansteigen – das alles kann Topinambur. Grund hierfür sind unter anderem die löslichen Ballaststoffe, die ein lange anhaltendes Sättigungsgefühl hervorrufen. Die aus Nordamerika stammende „Wunderknolle“ sieht zwar aus wie eine Mischung aus Ingwer und Kartoffel, ist aber eigentlich eine Verwandte der Sonnenblume.

Mit seinem nussigen, süsslichen Geschmack verfeinert die Wurzel rohes Gemüse und Salate, aber auch geröstet oder püriert schmeckt Topinambur hervorragend. Ausserdem hat das Gemüse eine lange Tradition und wird vor allem bei Magen-Darm-Beschwerden, zur Stärkung des Immunsystems und bei Diabetes eingesetzt.

