Rezept

Topinambur mit Sesam und Koriander

Ein Rezept von Topinambur mit Sesam und Koriander, am 29.04.2024

Zutaten

1 kg	gleich große Topinambur-Knollen
1	Knoblauchzehe
1 Bund	Koriandergrün
3 EL	Sonnenblumenöl
	Salz
1	Zwiebel
1	rote Chilischote
1 gehäufter EL	ungeschälte Sesamsamen
100 ml	Gemüsebrühe

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

Zubereitung

1. Topinambur unter fließendem Wasser abbürsten und in kochendem Wasser bei mittlerer Hitze zugedeckt 12-15 Min. garen.

2. Inzwischen Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Chilischote putzen, waschen, entkernen und hacken. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, Blätter abzupfen und hacken. Sesam in einer beschichteten Pfanne ohne Fett unter Rühren goldbraun rösten und herausnehmen.

3. Topinambur abgießen, abschrecken, schälen und in gleich große Stücke schneiden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Topinambur darin 3 Min. unter Rühren braten. Zwiebel, Knoblauch und Chili zugeben und kurz mitbraten. Mit Brühe ablöschen und aufkochen. Mit Salz abschmecken und mit Sesam und Koriander bestreuen.