

Rezept

Topinambur-Graupotto mit Haselnüssen

Ein Rezept von Topinambur-Graupotto mit Haselnüssen, am 28.06.2026

Zutaten

40 g Haselnusskerne	½ Bund Petersilie
50 ml Rapsöl (ersatzweise Sonnenblumenöl)	2 EL Rapsöl (ersatzweise Sonnenblumenöl)
1 kleine Zwiebel	150 g Topinambur
800 ml Gemüsebrühe	150 g Gerstengraupen
100 ml Pflanzensahne (z. B. Dinkel cuisine)	1 EL helle Miso paste (z. B. Hatcho Miso)
Salz	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 840 kcal, 56 g F, 14 g EW, 66 g KH

Zubereitung

1. Die Haselnüsse in einer kleinen Pfanne ohne Fett rösten, bis die Haut schwarz wird und sie duften. Herausnehmen, die Haut mit einem Küchentuch so gut wie möglich abreiben und die Nüsse grob hacken.
2. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen. Mit 50 ml Öl in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab zu feinem Petersilienöl mixen.
3. Die Zwiebel schälen und würfeln. Topinamburen gründlich unter Wasser abbürsten. Zwei Drittel davon auf der Rohkostreibe grob raffeln, den Rest klein würfeln. Die Gemüsebrühe in einem kleinen Topf aufkochen und warm halten. In einem größeren Topf die übrigen 2 EL Öl erhitzen und die Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. anschwitzen. Die Topinamburraspel dazugeben und unter Rühren ca. 1 Min. mitbraten.
4. Die Graupeniterrühren. Nun so viel Brühe angießen, dass alles knapp bedeckt ist und bei kleiner bis mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren köcheln, bis die Graupen die Flüssigkeit fast ganz aufgesogen haben. Eine weitere Kelle Brühe dazugeben und unter gelegentlichem Rühren weiterköcheln lassen. Auf diese Weise nach und nach die Brühe zugeben und die Graupen unter gelegentlichem Rühren 25 Min. garen, bis der Graupotto schön sämig ist, die Körner aber noch Biss haben.
5. Sahne, Miso und Topinamburwürfeliterrühren und den Graupotto in weiteren 5 Min. sämig kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, auf Teller verteilen, mit Haselnüssen bestreuen und mit Petersilienöl beträufeln.