

## Rezept

# Topinambur-Rohkost

Ein Rezept von Topinambur-Rohkost, am 19.12.2025

## Zutaten

<b>300 g</b>	Topinambur	<b>1</b>	milder, säuerlicher Apfel (z. B. Topas, ca. 200 g)
<b>2 EL</b>	Apfelsaft	<b>4 EL</b>	Sahne
<b>1 TL</b>	Apfeldicksaft		Salz
	Pfeffer	<b>1 Prise</b>	Zimtpulver
<b>1 Bund</b>	Basilikum (ersatzweise Rucola, zarter Blattspinat oder Endiviensalat)		

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

## Zubereitung

1. Topinambur und Apfel waschen. Topinambur schälen, Apfel vierteln und entkernen. Beides in feine Scheiben hobeln und mit dem Apfelsaft vermengen.
2. Sahne mit Apfeldicksaft verrühren. Die Sahnemischung mit Salz, Pfeffer und Zimtpulver kräftig würzen. Das Basilikum waschen, trocken schütteln und in feine Streifen schneiden. Alles unter die Rohkost heben und eventuell noch etwas nachwürzen.