

Rezept

Topinambur mit Sesam und Koriander

Ein Rezept von Topinambur mit Sesam und Koriander, am 18.12.2025

Zutaten

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

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 abbursten 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.