

# Topinambur-Gemüsepfanne

## Zutaten für 2 Portionen

### Für die Topinambur-Gemüsepfanne

- 400 g Topinambur - schälen, waschen und ganz feine Scheiben schneiden
- 150 g Stangensellerie - putzen, waschen und in 1-cm-Ringe schneiden
- 100 g Knollensellerie - waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden
- 120 g Apfel - in kleine Würfel schneiden
- 1 kleine Stange Frühlingszwiebel - putzen, waschen und in 2 cm breite Ringe schneiden
- 1 reife Tomate (ca. 180 g) - waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden
- 4 EL Apfelmus

### *Weitere Zutaten und Gewürze*

- 300 ml kaltes Wasser
- 300 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Kokosöl
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 EL Zitronensaft für die Topinamburknollen
- 1 TL Yaconsirup
- ½ TL Korianderpulver
- ½ TL Kreuzkümmelpulver
- ½ TL Kurkumapulver
- 1 Prise Muskatpulver
- 1 EL fein gehackter Majoran
- 1 EL gehackte Petersilie
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

# Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 35 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

Den Zitronensaft und das kalte Wasser in ein grösseres Gefäss geben und verrühren; die vorbereiteten Topinambur-Scheiben bis zur Verwendung hineinlegen.

Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. Den Topinambur aus dem Wasser nehmen und auf einem Küchentrepp gut abtropfen lassen.

Den Topinambur zusammen mit den beiden Selleriesorten und dem Apfel 5 Min. anbraten. Dann die Frühlingszwiebel dazugeben, kurz verrühren, mit der Gemüsebrühe ablöschen und 5 Min. köcheln lassen.

Dann den Apfelmus und Yaconsirup einrühren und mit Muskat, Majoran, Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma, Salz und Pfeffer abschmecken, die Tomatenwürfel unterheben und kurz darin erwärmen.

Die Topinambur-Gemüsepfanne mit Petersilie bestreut servieren.

## Nährwerte pro Portion

Kalorien: 323 kcal, Kohlenhydrate: 46 g, Eiweiss: 8 g, Fett: 11 g



## Link zum Rezept

<https://zdg.de/topinambur-sellerie-gemuese.html>