



Salbei-Hähnchenkeulen mit Kartoffel-Topinambur-Püree und Blattsalat (ergibt 4 Port.- p.P. 750kcal)

Zutaten:

500g Topinambur
500g Kartoffeln
16 Hähnchenunterkeulen
16 Blätter Salbei
2 EL flüssiger Honig
1 Zwiebel
4 EL Balsamico-Essig
1 EL Zucker
3 EL Olivenöl
40g Butter oder Margarine
150ml Milch
150g Blattsalat
geriebene Muskatnuss
Salz, Pfeffer
Holzspießchen

Zubereitung:

Topinambur und Kartoffeln schälen, waschen und in reichlich Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Fleisch waschen und trocken tupfen. Salbei waschen, Blätter von den Stielen zupfen. Haut etwas vom Fleisch lösen und je 1 Blatt darunter schieben. Mit Holzspießchen feststecken. Keulen mit Honig bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen, auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/ Umluft: 150 °C/ Gas: s. Hersteller) 30–35 Minuten braten. Zwiebel schälen und fein würfeln. 2 EL Wasser, Essig, Zucker und Zwiebel miteinander verrühren. Öl darunter schlagen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Kartoffeln abgießen. Butter und Milch zugeben und mit einem Kartoffelstampfer zu Püree stampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken. Salat waschen, trocken schütteln und mit der Vinaigrette vermischen. Hähnchenkeulen aus dem Ofen nehmen und mit Kartoffel-Topinambur-Püree und etwas Salat auf Tellern anrichten. Übrigen Salat dazu reichen.

Topinambur Cremesuppe (ergibt 4 Portionen- pro Portion 250kcal)

Zutaten:

1-2 Kartoffeln (100 g)
400g Topinambur
1 Zwiebel
2 EL Butter
3 TL klare Brühe
1 EL Öl
100 g Schlagsahne
1-2 TL Zitronensaft
4 Scheiben Bündner Fleisch
1/2 Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kartoffeln und Topinambur schälen, waschen. Beides, bis auf 50 g Topinambur, grob würfeln. Zwiebel schälen und hacken. 2. Butter im Topf erhitzen. Kartoffeln, Topinamburstücke und Zwiebel darin andünsten. Gut 3/4 l Wasser angießen, aufkochen. Brühe einrühren. Zugedeckt ca. 10 Minuten köcheln. 3. Rest Topinambur in feine Scheiben schneiden. Im heißen Öl ca. 2 Minuten goldbraun rösten. Abtropfen. 4. Suppe pürieren. Sahne halb steif schlagen. Hälfte unter die Suppe rühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitrone abschmecken. Suppe mit Bündner Fleisch, Rest Sahne, Topinamburchips anrichten. Schnittlauch waschen, fein schneiden und darüber streuen.