

Topinambur-Pfanne mit Pilzen

Diese vegane Beilage passt super zu Pasta, Reis, Dinkel oder Couscous. Das Rezept ergibt vier Portionen. Als Hauptgericht reicht die angegebene Menge für zwei Personen.

- 500 g Topinambur
- 250 g Pilze, z.B. Champignons
- 1 Paprika
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Pflanzenöl
- 30 g gehackte Mandeln
- 250 ml Hafersahne
- Salz
- Pfeffer

Topinambur mit kaltem Wasser und einer Gemüsebürste reinigen.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und Topinambur etwa fünf bis sechs Minuten blanchieren. Die blanchierten Knollen etwas abkühlen lassen und in Scheiben schneiden.

Pilze putzen und ebenfalls in Scheiben schneiden.

Paprika waschen, entkernen und in feine Streifen schneiden.

Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, die Zwiebel würfeln und den Knoblauch fein hacken.

Einen EL Pflanzenöl in einer Pfanne erhitzen, die Pilze darin etwa fünf Minuten anbraten und aus der Pfanne nehmen. Einen weiteren EL Pflanzenöl in der Pfanne erhitzen und die Topinambur sowie die Paprikastreifen unter gelegentlichem Wenden etwa zehn Minuten lang anbraten. Zwiebel und Knoblauch dazugeben und weitere fünf Minuten braten.

In der Zwischenzeit die Mandeln für etwa fünf Minuten fettfrei in einer zweiten Pfanne anrösten.

Die Champignons zum Topinambur geben und das Ganze mit Hafersahne ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und unter gelegentlichem Rühren weitere drei Minuten köcheln lassen

Vor dem Servieren mit den gerösteten Mandeln garnieren.