

# Ofengemüse mit Topinambur, Kerbelrübe und Roter Bete

---

Ofengemüse mal anders

## **Zutaten für 2-4 Personen als Vorspeise oder Beilage:**

- 250 – 300 g Topinambur
- 150 – 200g Kerbelrüben
- 1 kleine – mittlere Rote oder Gelbe Bete
- ½ Bio-Zitrone
- 120 ml Gemüsebrühe
- 25 g Mandelkerne
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle



## **Zubereitung:**

1. Den Ofen auf 200°C Umluft vorheizen.
2. Topinambur schälen oder gut abbürsten, Bete schälen und vierteln, Kerbelrübe abbürsten. Topinambur und Bete in eine Backform füllen, Kerbelrübe in eine separate Form füllen.
3. Die Zitrone heiß waschen, trocken tupfen und die Schale fein abreiben. Etwas Saft auspressen und mit der Brühe vermischen.
4. Die Mandeln hacken, den Knoblauch schälen und mit dem Zitronenabrieb und den Mandeln über Topinambur-/Bete-Gemisch und Kerbelrüben streuen. 2/3 der Brühe beim Topinambur-/Bete-Gemisch angießen, den Rest bei den Kerbelrüben angießen und beide mit dem Öl beträufeln. Mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Topinambur und Bete Im Ofen ca. 45 Minuten garen.

Die Kerbelrüben ca. 20 Minuten später in den Ofen geben und für ca. 25 Minuten garen. Die Flüssigkeit sollte verdampfen und das Gemüse schön bräunen. Nach Bedarf wenden und vor dem Servieren abschmecken.

## **Gut zu wissen:**

Schon gewusst? Topinambur enthält ebenfalls den Ballaststoff Inulin.

Bei Inulin handelt es sich um einen Ballaststoff, der in manchen Pflanzen vorkommt, zum Beispiel in Schwarzwurzeln, Topinambur und Artischocken.

Ballaststoffe sind Kohlenhydrate, die das menschliche Verdauungssystem kaum verarbeiten kann. Inulin gehört daher zu den löslichen Ballaststoffen. Es bindet in Magen und Darm Wasser und quillt auf.

Diese Effekte haben mehrere Vorteile. Zum einen liefert Inulin kaum Kalorien und regt die Verdauung an. Außerdem fördert es ein längeres Sättigungsgefühl und bewirkt, dass andere Kohlenhydrate aus der Nahrung langsamer ins Blut übergehen.

Das ist vor allem bei Diabetes günstig. Hohe Blutzuckerspitzen lassen sich so eher vermeiden.

Chemisch betrachtet ist Inulin eine Kette aus mehreren Fruchtzucker-Molekülen. Da im menschlichen Dünndarm das notwendige Enzym fehlt, um Inulin verarbeiten zu können, gelangt es unverdaut in den Dickdarm.

Dort bauen Darmbakterien Inulin ab. Das kann zu Blähungen führen.