

Nachhaltig Kochen mit der regional-saisonalen Bio-Abokiste

Gebratener Topinambur

(4 Portionen oder

ca. 20 Probierportionen à ca. 40 g)



Menge	Zutat	Arbeitsschritt
2	Knoblauchzehen	○ schälen und fein hacken
½ Bund	Petersilie	○ waschen, zupfen und fein hacken
800 g	Topinambur	○ gründlich waschen und in ca. 2 cm dicke Scheiben schneiden
3 TL	Rapsöl	○ in einer Pfanne erhitzen, Topinambur zugeben, würzen und 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten
Prise	Jodsalz	
Prise	Pfeffer	○ Knoblauch zugeben und alles goldbraun braten
½	Zitrone	○ Saft auspressen und zusammen mit der Petersilie zum Schluss zugeben

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft



Vernetzungsstelle
Kita- und
Schulverpflegung
Berlin e.V.



Fördergemeinschaft
Ökologischer Landbau
Berlin-Brandenburg e.V.

Mehr Bio in Stadt und Land

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages