



## LACHS MIT TOPINAMBUR-STAMPF

### Zutaten

- 230 g Topinambur
- 150 g Spargel (grün)
- 125 g Lachsfilet
- 1 Esslöffel Butter
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 Stängel Thymian
- 1 Prise Muskatnuss (gehobelt)
- Salz, Pfeffer



### Zubereitung

Als erstes den Spargel waschen und die unteren Enden knapp abschneiden. Dann zusammen mit einer Prise Salz ins kochende Wasser legen und für etwa zehn Minuten bei milder Hitze gar ziehen lassen. Im Anschluss aus dem Wasser nehmen und gut abtropfen lassen.

Im nächsten Schritt wird der Topinambur-Stampf zubereitet. Dafür die Topinambur-Knolle waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden. Diese kommen dann zusammen mit der Butter etwa zehn Minuten in einen Topf und werden regelmäßig bei schwacher Hitze umgerührt. Wer möchte, kann auch noch etwas Wasser hinzugeben. Wenn die Knollen beginnen weich zu werden mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Im Anschluss alles mit einem Stabmixer verrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.

Nebenbei das Lachsfilet in einer mit Öl erhitzten Pfanne auf beiden Seiten anbraten und mit etwas Salz und Pfeffer würzen.

Am Ende alles zusammen mit etwas Thymian servieren und wer mag, kann das Gericht noch mit etwas Zitrone verfeinern.

### Rezeptvariation

Anstelle der Kartoffel-Alternative Topinambur, kann auch ein herzhafter Sellerie-Stampf zubereitet werden.

### gesund + aktiv informiert

Die Topinambur-Knolle enthält keine Stärke. Der enthaltene Zucker besteht zum größten Teil aus dem Ballaststoff Inulin, welches den Blutzucker stabilisiert und somit Heißhungerattacken vorbeugt.

