

GEMÜSE

Topinambur in würziger Essigmarinade

Knackige Knollen, Kurkuma und ein süßsaurer Gewürzsud. Diese geprüfte Essigkonserve wird im Wasserbad eingekocht; sie ist kein fermentiertes Produkt.



Rezeptautor: National Center for Home Food Preservation · University of Georgia

Rezeptzutat: frische Topinamburknollen.

ZEIT

24 Stunden Einlegezeit + etwa 60 Minuten
Zubereitung + 12-24 Stunden Abkühlzeit

MENGE

Etwa 10-12 Mason-Einkochgläser à 473 ml (US
pint)

Methode: Einlegen in Essig mit 5% Säure + Einkochen im Wasserbad

Saison: Spätherbst und Winter

Aufbewahrung: Verschlussene, ordnungsgemäß eingekochte Gläser kühl, dunkel und trocken lagern, möglichst bei 10-21°C. Für die beste Qualität innerhalb eines Jahres verbrauchen. Nach dem Öffnen im Kühlschrank bei höchstens 4°C aufbewahren und nur mit sauberem Besteck entnehmen. Die Rezeptquelle nennt keine gesonderte Aufbewahrungsdauer nach dem Öffnen. Wird innerhalb von 24 Stunden nach einem ordnungsgemäßen Einkochvorgang ein fehlendes Vakuum festgestellt, das Glas kühl stellen und den Inhalt innerhalb einer Woche verbrauchen. Bei verlorenem Vakuum, Schimmel, austretender Flüssigkeit, gewölbtem Deckel oder anderen Verderbszeichen den Inhalt nicht probieren.

Zutaten

- ☐ 7,57 l gründlich geschrubbte, in Stücke geschnittene Topinamburknollen (2 US gallons, nach Volumen abgemessen)
- ☐ Speiseessig mit 5% Säure, so viel, dass die Knollen vollständig bedeckt sind
- ☐ 473 ml Einlegesalz, nach Volumen abgemessen (2 US cups)
- ☐ Etwa 60 ml Kurkuma (4 Esslöffel)
- ☐ 10-12 mittelgroße rote Paprikaschoten, eine pro Glas; die Quelle nennt weder Sorte noch Schärfegrad
- ☐ 3,785 l Speiseessig mit 5% Säure für den heißen Sud (1 US gallon), zusätzlich zum Essig zum Einlegen
- ☐ 2,72 kg Zucker (13 US cups / 6 lb)
- ☐ Etwa 120 ml Gewürzmischung zum Einlegen (½ US cup), in einem Gewürzbeutel
- ☐ Etwa 30 ml Kurkuma (2 Esslöffel)

ZUSAMMENGESTELLT VON / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Quellen und Geschichte auf der Fermentarnia-Website
fermentarnia.com



Topinambur in würziger Essigmarinade / Fortsetzung

Ausstattung

- 10-12 Mason-Einkochgläser à 473 ml (US pint) mit zweiteiligen Metalldeckeln
- Ein zum Kontakt mit Lebensmitteln geeigneter Behälter zum Einlegen
- Ein Topf für den Sud, ein Einkochtopf mit Gitter und ein Glasheber

Zubereitung

1. Wasserbad vorbereiten

Erhitze das Wasser in einem Topf mit Deckel und Einkochgitter auf etwa 60°C. Verwende Mason-Einkochgläser mit dem angegebenen Fassungsvermögen und zweiteiligen Metalldeckeln. Wasche die Gläser und halte sie heiß; bereite die Deckel nach Herstellerangaben vor. Falls die Rezeptur ein Einlegen über Nacht vorsieht, bereite Wasserbad und Gläser erst am Tag des Abfüllens vor.

2. Knollen vorbereiten

Schrubbe den Topinambur gründlich unter fließendem Wasser und schneide ihn in Stücke. Gib ihn in einen zum Kontakt mit Lebensmitteln geeigneten Behälter.

3. 24 Stunden einlegen

Bedecke den Topinambur vollständig mit Essig mit 5% Säure. Gib das Salz und 4 Esslöffel Kurkuma hinzu, vermische alles und lasse es 24 Stunden stehen. Dies ist ein Einlegen in Essig, keine Fermentation.

4. Sud zubereiten

Vermische etwa 30 Minuten vor Ende der Einlegezeit 3,8 l Essig mit 5% Säure, den Zucker, den Gewürzbeutel und 2 Esslöffel Kurkuma. Lasse alles 20-25 Minuten sehr sanft köcheln. Entferne den Gewürzbeutel.

5. Heiße Gläser füllen

Lasse den Topinambur abtropfen und gieße die Einlegeflüssigkeit weg. Fülle die Knollen und jeweils eine rote Paprikaschote in die heißen Gläser. Lasse 1,3 cm bis zum oberen Glasrand frei.

6. Heißen Sud angießen

Gieße den Sud bis 1,3 cm unter den Glasrand auf. Entferne Luftblasen, prüfe den Füllstand erneut und wische die Glasränder mit einem sauberen, feuchten Papiertuch ab. Verschließe die Gläser nach Herstellerangaben.

ZUSAMMENGESTELLT VON / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach



Topinambur in würziger Essigmarinade / Fortsetzung

7. Im kochenden Wasserbad einkochen

Stelle die Gläser aufrecht auf das Gitter im vorgewärmten Wasserbad. Das Wasser muss mindestens 2,5 cm über die Deckel reichen; bei einer Einkochzeit von mehr als 30 Minuten mindestens 5 cm. Lege den Topfdeckel auf und bringe das Wasser kräftig zum Kochen. Beginne erst dann mit der Zeitmessung: 10 Minuten bis 304,8 m über dem Meeresspiegel; 15 Minuten oberhalb von 304,8 m bis 1828,8 m; 20 Minuten oberhalb von 1828,8 m. Halte das Wasser durchgehend kräftig am Kochen. Wird das Kochen unterbrochen, musst du nach dem erneuten Aufkochen die gesamte Einkochzeit von vorn beginnen.

8. Abkühlen lassen und Verschlüsse prüfen

Schalte die Hitze aus, nimm den Topfdeckel ab und warte 5 Minuten. Hebe die Gläser aufrecht heraus. Lasse sie 12-24 Stunden ungestört abkühlen; drücke die Deckel nicht an und ziehe die Schraubringe nicht nach. Prüfe die Verschlüsse, entferne die Schraubringe, wasche und trockne die Gläser und beschrifte sie mit dem Datum.

Tipps

Dies ist eine Essigkonserve, keine Fermentation. Ersetze Essig mit 5% Säure nicht durch selbst gemachten Essig, Kombucha oder Essig mit unbekanntem Säuregehalt. Halte die Mengenverhältnisse, Glasgrößen, den Abstand zum Glasrand und die vollständige Einkochzeit ein.

1 US cup entspricht 236,6 ml, 1 US pint 473,2 ml und 1 US half-pint 236,6 ml. Grammangaben bei ursprünglich nach Volumen abgemessenen Zutaten sind Näherungswerte; maßgeblich bleibt das Volumen der Originalrezeptur. Übertrage die Einkochzeiten nicht auf größere Gläser.

Die hier angegebenen Einkochzeiten für den Haushalt sind keine Validierung für eine gewerbliche Herstellung. Werden Produktionsumfang, Verpackung oder Rohstoffe verändert, müssen Verfahren und Haltbarkeit des konkreten Produkts geprüft werden.

Allergene: Die Gewürzmischung zum Einlegen kann SENF, SELLERIE oder andere Allergene enthalten. Prüfe die vollständige Zutatenliste und das Etikett des Essigs. Sulfite sind bei mehr als 10 mg/kg oder 10 mg/l im fertigen Produkt zu deklarieren; berücksichtige die Spezifikationen der verwendeten Rohstoffe.

Die Quelle nennt weder Sorte noch Schärfegrad der roten Paprikaschoten. Erhöhe weder die Anzahl der Schoten noch das Volumen der Knollen.

Serviertvorschlag

Eine säuerlich-würzige Beilage zu Braten, Pastete, Käse und Aufschnitt. Fein gewürfelt kannst du den Topinambur erst auf dem Teller zu einem Kartoffelsalat geben.

ZUSAMMENGESTELLT VON / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Quellen und Geschichte auf der Fermentarnia-Website
fermentarnia.com



Seite 3

REZEPT ONLINE

Topinambur in würziger Essigmarinade / Fortsetzung

Über die Zutat

Eine Sonnenblume, keine Artischocke

Topinambur ist *Helianthus tuberosus*, ein knollenbildender Verwandter der Sonnenblume aus der Familie der Korbblütler. Kew nennt Zentral- und Ostkanada sowie die USA als natürliches Verbreitungsgebiet. Mit der Artischocke teilt die Pflanze die botanische Familie und eine geschmackliche Assoziation; sie ist aber keine Artischockenart.

Geschichte auf dem Teller

Woher kommt „Jerusalem“ im englischen Namen?

Die Pflanze stammt aus Nordamerika, nicht aus Jerusalem. Die Royal Horticultural Society beschreibt eine verbreitete Erklärung des englischen Namens: „Jerusalem“ soll aus einer Umformung des italienischen Wortes *girasole*, „Sonnenblume“, entstanden sein. Der Missouri Botanical Garden hält fest, dass die indigenen Bevölkerungen Amerikas die Knollen bereits vor 1600 nutzten und die Pflanze zu Beginn des 17. Jahrhunderts nach Europa kam. Das ist dokumentierte Anbaugeschichte, kein Datum für die „Erfindung“ der Essigkonserve.

Unter der Lupe

Was die Wissenschaft sagt

Topinamburknollen sind ein inulinreicher Rohstoff. Eine metabolomische Untersuchung von drei Sorten zeigte, dass sich die Zusammensetzung der Knollen beim Überwintern veränderte: Der Inulingehalt nahm ab, während ein Teil der einfacheren Zucker zunahm und sich der Polymerisationsgrad der Fruktane änderte. Für kleine Hersteller ergibt sich daraus die praktische Aufgabe, Sorte, Erntezeitpunkt und Lagerbedingungen der Rohstoffe zu standardisieren. Die Untersuchung betraf nicht diese Essigkonserve und belegt weder ihre Haltbarkeit noch eine gesundheitliche Wirkung. Nach dem Einlegen in Essig und der Wärmebehandlung sollte das Produkt nicht als probiotisch bezeichnet werden.

ZUSAMMENGESTELLT VON / NATALIA HORBACH, PhD

Natalia Horbach

Quellen und Geschichte auf der Fermentarnia-Website
fermentarnia.com



Seite 4

REZEPT ONLINE