

## 9. Kalenderwoche 2017

# REZEPTE zur Gourmetkiste

### Allgemeine Information zu Yacon:

die Yacon-Pflanze, auch Inka-Wurzel genannt, stammt ursprünglich aus Kolumbien. Die Einheimischen bereiten die Knollen als Gemüse oder Salat zu. Auch pur ist die Wurzelknolle ein Genuss. Der Geschmack ist vergleichbar mit einer Honigmelone oder Birne. Die dicken, fleischigen Wurzeln werden im Herbst geerntet und können roh oder gekocht zubereitet werden. Sie schmecken nach längerer Lagerung noch süßer. Der Zuckerspiegel im Blut wird bei Genuss der Knolle nicht erhöht. Außerdem wird durch diese unverdaulichen Kohlenhydrate der Aufbau einer gesunden Darmflora gefördert.

## Yacon-Suppe

**Zutaten:**  
für 4 Personen



**Zubereitung:**  
ca. 40 Min.

1 Zwiebel  
2 Zehen Knoblauch  
30 g Ingwer  
1 EL Öl  
500 g Yacon  
  
1 EL Honig  
1 TL Curry-Pulver  
1 TL Currypaste  
600 ml Gemüsebrühe  
  
250 ml Kokosmilch  
Salz

Die Zwiebel, den Knoblauch und den Ingwer schälen und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch in etwas Öl anschwitzen. In der Zwischenzeit die Yaconwurzeln schälen, würfeln und schnell (da sie an der Luft schnell gräulich werden) zusammen mit dem frischen Ingwer hinzufügen und mitbraten. Dann den Honig, das Currypulver und die Currypaste hinzufügen, unterrühren und auch mitbraten lassen. Mit Gemüsebrühe aufgießen, aufkochen und anschließend so lange köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Wenn nötig, nach der Kochzeit mit etwas Wasser aufgießen. Mit dem Stabmixer alles fein pürieren und Kokosmilch einrühren. Eventuell noch mit etwas Salz abschmecken und mit gehackter Petersilie bestreuen. Wer es nicht scharf mag, kann die Currypaste reduzieren.

## Yacon-Salate

**Zutaten:**  
für 4 Personen

**Zubereitung:**  
ca. 10 Min.

300 g Yacon  
150 g Chicoree  
150 g Natur-Joghurt  
  
Oder  
300 g Yacon  
200 g Möhren  
100 g Apfel  
Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

Die Yacon-Knollen schälen und klein schneiden. Den Chicoree klein schneiden. Alles zügig mit Joghurt verrühren. Wahlweise kann auch verschiedenes Obst kleingeschnitten hinzugefügt werden. Lecker auch mit Nüssen.

Die Yaconknollen, und die Möhren schälen. Den Apfel schälen und das Kerngehäuse entfernen. Alles fein raspeln und vermengen und mit Zitronensaft, Pfeffer und Salz würzen.