

Lothars Gemüseküche Schwarzwurzel

Gesammelt und aufbereitet
von
Lothar Schäfer

Stand: 02.12.2020

Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer

Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

1	Beilagen	1
1.1	Schwarzwurzel-Gemüse	1
1.2	Schwarzwurzel-Rüebli-Beilage	1
1.3	Schwarzwurzelgemüse	1
1.4	Schwarzwurzeln	2
1.5	Schwarzwurzeln in Haselnuss-Kräutersahne	2
1.6	Überbackene Schwarzwurzeln	3
2	Eintöpfe, Aufläufe, Gratins	5
2.1	Petersilien-Schwarzwurzel-Eintopf	5
2.2	Rosenkohleintopf mit Speck	5
2.3	Schwarzwurzel-Eintopf	6
2.4	Schwarzwurzel-Gratin	7
2.5	Schwarzwurzel-Gratin	7
2.6	Schwarzwurzel-Gratin	8
2.7	Schwarzwurzel-Tomaten-Gratin mit Schinken	8
2.8	Schwarzwurzelauflauf mit Kartoffeln	9
2.9	Schwarzwurzeintopf	9
2.10	Wintereintopf mit Schwarzwurzeln	10
3	Fleischgerichte, Innereien	11
3.1	Geschmorte Schwarzwurzeln mit Lammfrikadellen	11
3.2	Hackfleischklößchen mit Schwarzwurzeln	12
3.3	Lammnüsschen mit Schwarzwurzeln an grüner Pfeffersauce	12
3.4	Sauerbraten vom Rinderfilet mit Schwarzwurzeln und Lauch	13
3.5	Schweinekotelett mit Schwarzwurzeln	14
3.6	Spanferkel-Karree mit Schwarzwurzeln und Pommes Dauphines	15
4	Geflügelgerichte	17
4.1	Hähnchenbrust im Lauchmantel mit gebratenen Schwarzwurzeln	17
4.2	Marinierte Schwarzwurzel mit gebratener Hähnchenkeule	17
4.3	Panierte Schwarzwurzeln mit Ragout	18
4.4	Putenschnitzel auf Schwarzwurzelpüree	19
5	Grundlagen, Informationen	21
5.1	Schwarzwurzel	21
5.2	Schwarzwurzel	21
5.3	Schwarzwurzel (Winterspargel)	22
5.4	Schwarzwurzel - Spargel des Winters	22

6	Kartoffel-, Gemüsegerichte	25
6.1	Frittierte Schwarzwurzeln	25
6.2	Frittierte Schwarzwurzeln	25
6.3	Gratinierte Schwarzwurzeln	26
6.4	Möhrengemüse und Schwarzwurzeln	26
6.5	Schwarzwurzel à la crème	27
6.6	Schwarzwurzel-Frikassee	27
6.7	Schwarzwurzel-Frikassee	27
6.8	Schwarzwurzel-Lasagne mit Schinken	28
6.9	Schwarzwurzelcreme mit Trüffel	29
6.10	Schwarzwurzelgemüse	29
6.11	Schwarzwurzeln	29
6.12	Schwarzwurzeln in Apfelsauce	30
6.13	Schwarzwurzeln in Weißbrot-Hülle zu Hähnchen-Ragout	31
6.14	Schwarzwurzeln in Zitronensoße	31
6.15	Schwarzwurzeln in Zitronensoße	32
6.16	Schwarzwurzeln mit Hack	32
6.17	Schwarzwurzeln mit Kartoffel	33
6.18	Schwarzwurzeln mit Schinken	34
7	Mehlspeisen, Nudeln	35
7.1	Nudeln mit Schwarzwurzeln	35
7.2	Schwarzwurzel-Tarte	35
7.3	Steckrüben-Schwarzwurzelquiche	36
8	Pasteten, Terrinen	39
8.1	Schwarzwurzel-Terrine	39
8.2	Schwarzwurzelterrinen	39
9	Salate	41
9.1	Broccoli-Schwarzwurzel-Salat	41
9.2	Lauwarmer Schwarzwurzelsalat an Senf-Vinaigrette	41
9.3	Salade de scorsoneres et moules (Schwarzwurzelsalat mit Miesmuscheln)	42
9.4	Schwarzwaldsalat	43
9.5	Schwarzwurzel-Möhren-Salat mit Ei	43
9.6	Schwarzwurzel-Nüsslisalat mit Mandelsoße	44
9.7	Schwarzwurzel-Salat	44
9.8	Schwarzwurzel-Salat mit Linsen-Spätzle	44
9.9	Schwarzwurzel-Salat mit Orangen	45
9.10	Schwarzwurzel-Tomatensalat	45
9.11	Schwarzwurzeln mit Apfelweinsauce	46
9.12	Schwarzwurzelsalat	46
9.13	Schwarzwurzelsalat mit Chilischum	47

9.14	Winterlicher Schwarzwurzel-Salat	47
9.15	Wintersalat	48
9.16	Wintersalat mit Schwarzwurzelcreme	48
10	Saucen, Marinaden	51
10.1	Schwarzwurzel-Sauce	51
11	Vegetarisches, Vollwert	53
11.1	Hirsekroketten mit Schwarzwurzeln	53
12	Vorspeisen, Suppen	55
12.1	Schwarzwurzel-Soufflé	55
12.2	Schwarzwurzelcremesuppe	55
12.3	Schwarzwurzelcremesuppe mit Petersilienöl	56
12.4	Schwarzwurzeln mit Sesam auf Friséesalat	56
12.5	Schwarzwurzelsuppe	57
12.6	Schwarzwurzelsuppe	58
12.7	Schwarzwurzelsuppe mit Portulaköl	58

1 Beilagen

1.1 Schwarzwurzel-Gemüse

500 g Schwarzwurzeln	Pfeffer
1 Zwiebel	Zucker
50 g Butter oder Margarine	80 ml Balsamessig
1 EL Zitronensaft	100 ml Sahne
Salz	1 EL Schnittlauch

Schwarzwurzeln schälen, in Stücke schneiden und in Essigwasser legen. Zwiebel würfeln und mit den Schwarzwurzeln im Fett andünsten. Mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Etwas Wasser zugießen und 20 Minuten garen. Für die Sauce Essig im Topf auf 6 EL einkochen lassen, Sahne dazugießen und nur leicht erwärmen. Über die Schwarzwurzeln gießen und mit Schnittlauch bestreuen.

Zubereitungszeit 45 Minuten

1.2 Schwarzwurzel-Rüebli-Beilage

1 EL Margarine oder Butter	1 Dos. Schwarzwurzeln (ca. 400 g)
300 g Rüebli, in ca. 3 mm breiten Stäbchen	2 EL Sesam-Samen
1/2 TL Salz	

Rüebli in der warmen Margarine oder Butter zugedeckt auf kleinem Feuer ca. 5 Minuten andämpfen, salzen. Schwarzwurzeln und 3 EL Einlegflüssigkeit beifügen, zugedeckt während 4-5 Minuten warm werden lassen. Sesam-Samen darüberstreuen. Zu den Medaillons servieren.

Dazu passt z. B. Trocken- oder Wildreis.

Als Weihnachtsmenü für 6 Personen Vorspeise: Fisch-Feuilletes Hauptgericht: Kalbsmedaillons mit Petersiliensauce Nachspeise: Blanc-manger special

1.3 Schwarzwurzelgemüse

<i>Zutaten</i>	Salz
1 -1,2 kg Schwarzwurzeln	50 g Butter
Essig	

Schwarzwurzeln waschen, schälen, sofort in Essigwasser legen, damit sie nicht braun werden. 1 l Wasser mit Salz und 3 El. Essig zum Kochen bringen, die Schwarzwurzeln hineinlegen und 30 Min. auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 garen. Butter in einem Pfännchen auf 3 oder Automatik-Kochplatte 9-12 flüssig werden lassen und leicht bräunen. Schwarzwurzeln gut abgetropft auf eine vorgewärmte Platte legen, mit der braunen Butter übergießen.

Tip: Schwarzwurzeln können auch, gut gewaschen, mit der Schale gekocht werden. Die Schale wird danach abgezogen.

13 g Eiweiß, 41 g Fett, 108 g Kohlenhydrate, 3689 kJ, 881 kcal.

Mengenangabe: 4 Portionen

1.4 Schwarzwurzeln

3 Pfund Schwarzwurzeln,
60 g Butter,
75 g Mehl,

3/4 l Fleisch- oder Knochenbrühe,
1 EL Salz

Beim Einkauf achte man darauf, dass die im Innern der Bündel steckenden Schwarzwurzeln ebenfalls lang und nicht holzig sind. Die einjährigen Schwarzwurzeln schmecken feiner als die großen zweijährigen; dagegen sind letztere ausgiebiger und leichter und rascher zu putzen. Die Schwarzwurzeln werden gewaschen, wenn nötig gebürstet. Mit 2 EL Mehl, 2 EL Essig und dem nötigen Wasser rührt man ein Teigchen an und gibt dieses in eine Schüssel mit kaltem Wasser. Nun schabt man die Schwarzwurzeln stückweise, schneidet sie in 1/2 fingerlange Streifchen, welche je nach der Dicke 1-2 mal der Länge nach geteilt werden, und legt sie, um das Schwarzwerden zu verhüten, bis zum Kochen in das vorgegerichtete Essigwasser. In einer gut glasierten Kasserolle dämpft man in der heißen Butter das Mehl hellgelb, löscht mit der Brühe ab und gibt nach dem Aufkochen die abgeschwenkten Schwarzwurzeln zu. Die Schwarzwurzeln sind in ca. 20 Minuten gar. Nach Belieben kann man die Schwarzwurzeln beim Anrichten mit Ei und Rahm abrühren. (Wundt, Rothmund, Künzler: Kochbuch der Koch- und Haushaltungsschulen, G.Braun-Verlag)

1.5 Schwarzwurzeln in Haselnuss-Kräutersahne

1 l Milch
1 Zitrone, Saft von
Salz
1.25 kg Schwarzwurzeln
2 EL Haselnüsse, gehackt
100 g Schalotten

1 klein. Knoblauchzehe
1/2 Bd. glatte Petersilie
1/2 Bd. Schnittlauch
150 g Schlagsahne
25 g Butter
50 ml Wermut

125 ml Weißwein
Cayennepfeffer

Muskatnuss, frisch gerieben

Milch, 500 ml Wasser, Zitronensaft und 1 TL Salz in einen Topf geben. Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schrubben, schälen sofort in die Milch legen, damit sie hell bleiben, und darin in ca. 20 Min. bissfest garen.

Inzwischen die Haselnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten. Schalotten und Knoblauch sehr fein würfeln. Petersilie in Streifen, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Sahne fast steif schlagen.

Schwarzwurzeln abgießen, kalt abbrausen und jede Stange quer halbieren.

Schalotten und Knoblauch in der Butter fast weich dünsten. Schwarzwurzeln dazugeben, mit Wermut und Weißwein ablöschen und fast vollständig einköcheln lassen. Die Sahne, Kräuter und Nüsse unterziehen, mit Salz, Cayennepfeffer und Muskat würzen.

TIPP: Beim Schälen der Schwarzwurzeln Gummihandschuhe anziehen.

Mengenangabe: 4-6 PORTIONEN

Zubereitungszeit: 45 Min.

1.6 Überbackene Schwarzwurzeln

1 kg Schwarzwurzeln
2 EL Apfelessig, evtl. mehr
Salz
1 Bd. Lauchzwiebeln
2 Knoblauchzehen
20 g Butter oder Margarine

2 Eier
6 EL Sahne
1 EL scharfer Senf
100 ml Weißwein
60 g Parmesankäse
Pfeffer

Schwarzwurzeln waschen, schälen und in 3 - 4 cm lange Stücke schneiden. Im Wasser, Apfelessig und Salz in ca. 10 Minuten nicht zu weich kochen. Dann abgetropft in eine gefettete, ofenfeste Form legen. Lauchzwiebeln fein würfeln und zusammen mit zerdrücktem Knoblauch im heißen Fett andünsten und über die Schwarzwurzeln geben. Eier, Sahne, Senf, Weißwein und Pfeffer verrühren und geriebenen Käse unterrühren. Sauce über das Gemüse geben und im Gasbackofen goldbraun backen.

Vorbereitungszeit: ca. 50 Minuten

Backen: Stufe 3 (190 °C)

Backzeit: ca. 20 Minuten

2 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

2.1 Petersilien-Schwarzwurzel-Eintopf

1/2 Zitrone, Saft von	200 g Speckwürfel
600 g Schwarzwurzeln	100 ml Weißwein
500 g Topinamburs	150 g süße Sahne
1/2 TL Salz	Salz
400 g Petersilienwurzeln mit dem Grün	schwarzer Pfeffer

2 l Wasser zusammen mit dem Zitronensaft in einen Topf gießen. Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Sie großzügig schälen und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Diese sofort in das Zitronenwasser geben, damit sie nicht braun werden. Topinamburs schälen, waschen und zu den Schwarzwurzeln geben. Das Ganze aufkochen, salzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in etwa 20 Minuten garen.

Inzwischen die Petersilienwurzeln zusammen mit dem Grün putzen und waschen. Die Wurzeln schälen und in dünne Scheiben schneiden, das Grün klein schneiden.

Die Speckwürfel in einer Pfanne ohne Fettzugabe braten. Petersilienwurzeln und -grün dazugeben. Alles kurz dämpfen, mit Wein ablöschen und zugedeckt etwa 5 Minuten köcheln lassen.

Die Schwarzwurzeln und Topinamburs abgießen. Die Petersilienwurzel-Mischung und die Sahne dazugeben, alles gut miteinander vermengen, aufkochen lassen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

2.2 Rosenkohleintopf mit Speck

250 g durchw. Speck (im Stk., mit Schwarte)	2 Lorbeerblätter
2 EL Öl	600 g TK-Rosenkohl
1 l Gemüsebrühe (Instant)	Pfeffer
1 Zwiebel	1 Dos. Schwarzwurzeln (425 ml)
2 Nelken	1 Pkg. TK-Suppengrün (25 g)

Speck von der Schwarte trennen und in feine Streifen schneiden, Schwarte aufbewahren. Speckstreifen im Öl in einem Topf kross ausbraten, herausnehmen und beiseite stellen. Brühe in den Topf gießen und aufkochen. Zwiebel mit Nelken und Lorbeer spicken, mit dem Rosenkohl und der Speckschwarte in die Brühe geben. Mit Pfeffer würzen und

15 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 garen. Schwarte und Zwiebel entfernen. Schwarzwurzeln abgießen, mit dem Suppengrün und den Speckstreifen in den Eintopf geben, erhitzen und nachwürzen.

Mengenangabe: 4 Portionen

2.3 Schwarzwurzel-Eintopf

Für die Schweinebäckchen

4 gepökelte Schweinebäckchen
2 EL Öl
Salz, Pfeffer
200 ml Fleischbrühe

Für den Eintopf

1 EL Mehl
2 EL Weinessig
1 kg Schwarzwurzeln
Salz
250 ml Milch

2 Möhren
1 Stange Staudensellerie
2 Zwiebeln
2 EL Olivenöl
1 l Fleischbrühe
500 g Kartoffeln
1 Zweig Petersilie
1 Zweig Kerbel
1 Zweig Estragon
250 g gehäutete Tomaten
Salz, Pfeffer

Backofen auf 180 Grad (Umluft 160 Grad) vorheizen. Schweinebäckchen im Öl anbraten, salzen und pfeffern. Brühe angießen und das Fleisch zugedeckt ca. 35 Min. im Ofen schmoren, dabei ab und zu mit Bratensaft begießen.

Eine große Schüssel mit Wasser füllen, Mehl sowie Essig einrühren. Die Schwarzwurzeln gründlich unter fließendem Wasser abbürsten, schälen, in Stücke schneiden und, damit sie sich nicht verfärben, sofort in das Mehlwasser legen.

In einem Topf 1 l Salzwasser mit Milch aufkochen. Schwarzwurzeln abtropfen lassen und im Milchwasser ca. 15 Min. kochen. Herausheben, abtropfen lassen.

Möhren schälen, Sellerie putzen, waschen und beides in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen, in dünne Ringe schneiden und im Öl glasig dünsten. Sellerie, Möhren, Schwarzwurzeln zufügen und ca. 2 Min. dünsten. Fleischbrühe angießen und ca. 10 Min. köcheln lassen. Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Die Kräuter abrausen, trocken schütteln und hacken. Mit den Kartoffelwürfeln zum Eintopf geben und weitere ca. 20 Min. köcheln lassen.

Die Tomaten würfeln, zum Eintopf geben und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Schweinebäckchen in Scheiben schneiden und mit dem Eintopf anrichten. Nach Wunsch mit Kräutern garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 50 Min.

Vorbereiten ca. 40 Min.

pro Person ca.: 500 kcal; E 46 g, F 21 g, KH 30 g

2.4 Schwarzwurzel-Gratin

1 kg Schwarzwurzeln	Pfeffer
3 EL Essig	geriehene Muskatnuss
Salz	1 EL Zitronensaft
30 g Butter	1 Eigelb
20 g Mehl	50 g geriehener Emmentaler
250 ml Weißwein	8 Sch. geräucherter Schinken

Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, schälen und sofort in Essigwasser legen. In kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 15 Min. garen. Den Backofen auf 225 Grad (Umluft 205 Grad) vorheizen. Die Butter in einem Topf erhitzen und das Mehl darin unter Rühren anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen und alles aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft würzig abschmecken. Das Eigelb mit etwas Soße verrühren und mit dem Käse unter die restliche Soße rühren. Die fertig gegarten Schwarzwurzeln in einem Sieb abtropfen lassen. Eine ofenfeste Form mit Butter ausstreichen. Je 5-6 Schwarzwurzelstangen locker in 2 Scheiben Schinken einwickeln, evtl. mit einem Holzspießchen feststecken. Die Schwarzwurzelpäckchen in die Form legen und mit der Soße begießen. Im Ofen auf der mittleren Einschubleiste ca. 12 Min. überbacken. Dazu schmecken grüne Bandnudeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

pro Person ca.: 460 kcal; E 17 g, F 14 g, KH 48 g

2.5 Schwarzwurzel-Gratin

500 g Schwarzwurzeln	Kräutersalz
500 g Kartoffeln	Pfeffer
200 g Butterkäse	1 Bd. Schnittlauch
2 Eigelb	<i>Zum Bestreuen</i>
200 ml Crème fraîche	50 g Sonnenblumenkerne

Die Schwarzwurzeln waschen und in einem großen Topf in Essigwasser weich kochen. Danach schälen und wieder in Essigsalzwasser legen. (Das verhindert, daß die Schwarzwurzeln anlaufen). Inzwischen die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. Danach in Salzwasser 5 Minuten verkochen und abtropfen lassen. Den in Würfel geschnittenen Butterkäse mit Eigelb, Crème fraîche, Salz, Pfeffer und feingeschnittenem Schnittlauch verrühren. Die Sonnenblumenkerne in einer trockenen Pfanne kurz rösten. Die Schwarzwurzeln mit den Kartoffelscheiben in eine gerettete Auflaufform füllen, mit der Käsecreme begießen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen. Die Form auf dem Traggitter in den Backofen schieben und überbacken.

Mengenangabe: 4 Portionen

Vorbereitungszeit ca. 45 Minuten

Backen Stufe 3 (200°C)

Backzeit ca. 20 Minuten

2.6 Schwarzwurzel-Gratin

1 kg Schwarzwurzeln

3 EL Essig

Salz

30 g Butter

20 g Mehl

250 ml Weißwein

Pfeffer

geriebene Muskatnuss

1 EL Zitronensaft

1 Eigelb

50 g ger. Emmentaler

8 Scheib. geräucherter Schinken

Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, schälen, sofort in Essigwasser legen. In kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 15 Min. garen. Ofen auf 225 Grad (Umluft 205 Grad) vorheizen. Butter erhitzen, Mehl darin unter Rühren anschwitzen. Mit Wein ablöschen, unter Rühren aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft würzen. Eigelb mit etwas Soße verrühren, mit Käse unter Rest-Soße rühren. Schwarzwurzeln abtropfen lassen. Je 5-6 Stangen in 2 Scheiben Schinken einwickeln, feststecken. In gefettete Gratinform legen, mit Soße begießen. Im Ofen ca. 12 Min. überbacken. Dazu passen grüne Nudeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen: ca. 30 Min.

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

pro Person: ca.: 460 kcal; E 17 g, F 14 g, KH 48 g

2.7 Schwarzwurzel-Tomaten-Gratin mit Schinken

2 EL Essig

2 EL Mehl

800 g Schwarzwurzeln

Salz

3 Tomaten

Pfeffer

200 ml Sahne

150 g geriebener Gouda

50 g gekochter Schinken in feinen Scheiben

Essig und Mehl mit 1l Wasser verrühren. Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser abbürsten, danach schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und sofort in das Essig-Mehl-Wasser geben, damit sich das Gemüse nicht verfärbt.

Die Schwarzwurzeln in reichlich kochendes Salzwasser geben und ca. 20 Min. garen. Abgießen und abtropfen lassen.

Die Tomaten kreuzweise einritzen, überbrühen, abschrecken und häuten. In etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

Ofen auf 180 Grad vorheizen. Eine Auflaufform fetten. Tomaten sowie Schwarzwurzeln in die Form geben, salzen und pfeffern. Die Sahne mit dem Käse verrühren und über das Gemüse gießen. Die Schinkenscheiben zerkleinern und über den Auflauf streuen. Etwa 25 Min. backen. Das Gratin nach Wunsch mit Petersilienblättchen bestreuen. Dazu schmecken Salzkartoffeln oder frisches Weißbrot.

Tipp: Beim Schälen von Schwarzwurzeln sollten Sie Küchenhandschuhe tragen, damit sich die Hände nicht verfärben.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 40 Min.

Garen ca. 20 Min.

Backen ca. 25 Min.

pro Person: 290 kcal; E 16 g, F 22 g, KH 5 g

2.8 Schwarzwurzelauf mit Kartoffeln

750 g Schwarzwurzel	1 Eigelb
1/4 l Wasser	Salz
Salz	Muskat
1 Pr. Zucker	750 g Pellkartoffeln
30 g Butter	150 g roher Schinken
40 g Mehl	Semmelbröseln
1/2 l Flüssigkeit	Butterflöckchen
(Schwarzwurzelnbrühe und Milch)	50 g geriebener Käse

Schwarzwurzeln putzen, in Stücke schneiden und mit Wasser, Salz und Zucker ca. 15-20 Min. garen.

Butter zerlassen, das Mehl darin verrühren und die Flüssigkeit unter Rühren zugeben, aufkochen lassen. Das Eigelb mit etwas Wasser verrühren und die Soße damit legieren. Soße mit Salz und Muskat abschmecken.

Kartoffeln pellen und in Scheiben schneiden. Den Schinken fein würfeln. Abwechselnd Kartoffelscheiben, Schwarzwurzeln, Schinken in eine gefettete Auflaufform schichten, die letzte Schicht sollten Kartoffeln sein, mit Soße übergießen und Semmelbröseln, geriebenen Käse und Fettflöckchen drübergeben.

Auflauf bei 225-250°C 25-30 Min. und bei abgeschaltetem Ofen ca. 10 Min. backen.

2.9 Schwarzwurzeintopf

750 g Schwarzwurzeln	2 Zwiebeln
500 g Steckrüben	1 TL Salz, evtl. mehr
300 g Kartoffeln	Thymian
750 g Schweinenacken	Pfeffer
2 EL Öl, evtl. mehr	1 EL gehackte Petersilie

Schwarzwurzeln schälen, in Stücke schneiden und bis zur Weiterverarbeitung in Essigwasser legen. Steckrüben und Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Schweinenacken von den Knochen lösen und in 2 cm große Würfel schneiden. Das Öl erhitzen und das Fleisch anbraten, die gewürfelten Zwiebeln hinzufügen und glasig dünsten. Schwarzwurzeln, Steckrüben und Kartoffeln hinzugeben und andünsten. Evtl. etwas Öl zugeben. Mit Salz, Thymian und Pfeffer würzen. Etwas Wasser auffüllen und auf kleiner Gasflamme köcheln lassen.

Vorbereitungszeit: ca. 50 Minuten

Kochzeit: ca. 30 Minuten

2.10 Wintereintopf mit Schwarzwurzeln

800 g Rinderbrust mit Knochen	750 g Schwarzwurzeln
1 Zwiebel	2 Möhren
1 Lorbeerblatt	3 Kartoffeln
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle	100 g Crème fraîche
5 EL Weinessig	2 EL gehackte Petersilie

Rinderbrust mit der geschälten Zwiebel, dem Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer in 2 l Wasser zum Kochen bringen und bei sanfter Hitze etwa 60 Minuten leise köcheln lassen. 1 l Wasser mit dem Essig verrühren. Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen und sofort in das Essigwasser legen. Möhren und Kartoffeln schälen, Kartoffeln würfeln, Möhren in dünne Scheiben schneiden. Wenn das Fleisch gar ist, dieses aus der Brühe nehmen, die Brühe abseihen. Schwarzwurzeln in Stücke teilen und samt Möhren und Kartoffeln in der Brühe in etwa 20 Minuten garen. Das Fleisch vom Knochen lösen und ohne Fett würfeln. Kurz vor Ende der Garzeit zum Eintopf geben. Die Crème fraîche sowie die Petersilie einrühren und alles nochmals abschmecken.

3 Fleischgerichte, Innereien

3.1 Geschmorte Schwarzwurzeln mit Lammfrikadellen

ca. 20 g Butterschmalz, ca.	2 Brötchen ohne Rinde
1/2 EL Pfefferminze, in feine Streifen geschnitten	500 g schieres Lammfleisch
Kerbelblättchen für die Garnitur	1 EL Petersilie, gehackt
20 g Butter	50 g kalte Butter, gewürfelt
4 Rosmarinzwige	Salz, Pfeffer
1 EL abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt)	50 ml Geflügelbrühe
1 EL Thymianblättchen	50 ml Weißwein
2 EL Blattpetersilie, gehackt	6 Thymianzwige
2 Eier	4 Speckscheiben
30 g Rapsöl	2 Knoblauchzehen, gehackt
2 Knoblauchzehen, fein gehackt	6 Schalotten, gewürfelt
80 g Zwiebeln, fein gewürfelt	30 ml Rapsöl
150 ml Milch	1 Zitrone, Saft von
	600 g Schwarzwurzeln

Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser kräftig abbürsten und schälen. In schräge ca. 3mm dicke Scheiben schneiden und in Salzwasser mit Zitronensaft kurz blanchieren, anschließend abschrecken. Das Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, die abgetropften Schwarzwurzeln darin anbraten, bis sie leichte Farbe nehmen. Schalotten, Knoblauch und Speckscheiben begeben und etwas mitbraten lassen. Thymian zugeben. Mit Weißwein und Geflügelbrühe aufgießen und langsam weiterschmoren lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist. Kurz vor dem Servieren den Thymian entfernen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter einrühren und die gehackte Petersilie untermengen. Das Lammfleisch durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen. Die gedünsteten Zwiebeln und die Eier zufügen. Mit den Kräutern und der Zitronenschale sowie Salz und Pfeffer die Masse würzen, die eingeweichten Brötchen (ohne Rinde) und alles gut durchkneten. Mit Hilfe eines großen Eisportionierers Frikadellen formen und diese, leicht flachgedrückt, in heißem Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten. Rosmarin und Butter zufügen und die Frikadellen damit glasieren. Die Schwarzwurzeln auf Teller verteilen, die Frikadellen darauf anrichten, jeweils eine mitgebratene Speckscheibe darauf geben und mit Kerbelblättchen garnieren. Dazu servieren wir Rosmarinkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

3.2 Hackfleischklößchen mit Schwarzwurzeln

1 Pkg. helle Sauce	Thymian, Pfeffer, Salz
1 Bd. Dill	1 Ei
500 g Schwarzwurzeln	1 geriebene Zwiebel
1/2 l Wasser	500 g gemischtes Hackfleisch
2 EL Semmelbrösel	

Hackfleisch mit Zwiebel, Ei, Thymian, Pfeffer, Salz und Semmelbrösel verkneten, kleine Klößchen formen. Wasser erhitzen und die Klößchen darin ziehen lassen. Schwarzwurzeln abschütten, zur Seite stellen. Klößchenwasser mit dem Soßenpulver andicken, die Schwarzwurzeln zufügen. Klößchen mit Sauce und Schwarzwurzeln noch einmal kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehacktem Dill bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

3.3 Lammnüsschen mit Schwarzwurzeln an grüner Pfeffersauce

600 g Schwarzwurzeln	1 EL Butter
0.5 Stück Zitrone, Saft	2 dl Weißwein
3 Lammnüsschen, (Lammhuf) je ca. 150 g	3 EL Pfeffer, grün, eingelegt
Salz, Pfeffer, aus der Mühle	1 Bd. Schnittlauch
2 EL Olivenöl	1 Bd. Petersilie
1 EL Senf	1.5 dl Rahm
2 Knoblauchzehen	1 TL Paprika, edelsüß

Die Schwarzwurzeln zuerst gründlich waschen, dann unter fließendem Wasser schälen. Die Stangen halbieren oder dritteln. Sofort in Zitronenwasser legen, damit sie sich nicht braun verfärben. Den Backofen auf 80 Grad vorheizen und eine Platte mitwärmen. Die Lammhüftchen mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Die Fleischstücke darin rundum insgesamt 6-8 Minuten anbraten. Dann mit dem Senf einstreichen, sofort auf die vorgewärmte Platte geben und im 80 Grad heißen Ofen etwa 45 Minuten nachgaren lassen. Die Schwarzwurzeln in Salzwasser oder im Dampf weich kochen. Abgießen und etwas abkühlen lassen, dann die Stangen leicht schräg in 1 1/2 cm breite Stücke schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken. In einer kleinen Pfanne in der warmen Butter andünsten. Mit dem Weißwein ablöschen und auf großem Feuer zur Hälfte einkochen lassen. Inzwischen den grünen Pfeffer in ein Siebchen geben, kurz abspülen, dann grob hacken. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Die Petersilie fein hacken. Pfeffer und Rahm zur Weißweinreduktion geben und alles noch so lange kochen lassen, bis die Sauce leicht cremig bindet. Mit Salz und Paprika abschmecken. Die Schwarzwurzeln, den Schnittlauch und die Petersilie beifügen und alles nochmals gut heiß werden lassen. Die Schwarzwurzeln auf Tellern anrichten. Die Lammnüsschen in

dünne Scheiben schneiden und darauf anrichten.

Als Beilage passen Kartoffeln aus dem Dampf oder Polentaschnitten.

Weintipp: Hier raten wir zu einem eher gehaltvollen Roten: Ein würziger Pinot Noir, ein Franzose aus dem Bordeaux oder dem Languedoc, ein Cabernet aus der Neuen Welt oder ein toller Ribera del Duero sind einige von vielen Möglichkeiten.

Für den Kleinhaushalt 2 Personen Zutaten halbieren, 1 möglichst große Lammhuft verwenden (ca. 200 g) und diese 60-70 Minuten nachgaren. 1 Person Anstelle von Lammhuft 2-3 Lammkoteletts verwenden: je nach Größe 2-3 Minuten anbraten und 30 Minuten nachgaren. Zutaten für das Gemüse vierteln.

Mengenangabe: 4 Personen

Pro Portion: 454 kcal / 1901 kJ; E 26 g, F 25 g, KH 22 g

3.4 Sauerbraten vom Rinderfilet mit Schwarzwurzeln und Lauch

8 Stangen Schwarzwurzeln	0.4 l Rotwein
1 TL Pfefferkörner	0.1 l Rotweinessig
1 Pimentkorn	1 TL Rübensaft (Sirup)
1 Nelke	1 TL gebrannte, gehobelte Mandeln
1 Knoblauchzehe	2 EL Rosinen
1 Lorbeerblatt	Kalbsfond
1 Thymianzweig	1 dicke Stange Lauch
1/2 Möhre (in Würfel)	750 g schieres Rinderfilet
1 Schalotte (in Würfel)	

Aus Rotwein, Rotweinessig, Pfefferkörnern, Piment, Nelke, Knoblauch, Lorbeer, Thymian, der gewürfelten Möhre und der gewürfelten Schalotte eine Marinade herstellen. Das Rinderfilet 2 Tage in der Marinade einlegen und einige Male wenden. Das Filet in vier Portionen zerteilen und mit dem Anschnitt scharf in einer Pfanne anbraten. Möhre und Schalotte aus der Marinade mit in die Pfanne geben. Für ca. 8 Minuten in den auf 175 °C vorgeheizten Ofen schieben. Das Filet herausnehmen und die Gewürze von der Marinade dazugegeben und kurz mitrösten. Mit einem Teil der Flüssigkeit ablöschen und den Kalbsfond zugeben. 10 Minuten köcheln lassen, passieren und die Rosinen sowie den Rübensirup zugeben. Leicht mit Stärke binden. Die Schwarzwurzeln schälen und 2 Minuten in gesalzener Milch kochen. In der Milch auskühlen lassen und in Scheiben schneiden. Mit geklärter Butter braten, den geschnittenen Lauch zugeben und kurz weitergaren. Das Rinderfilet noch einmal in der Soße erhitzen und anrichten. Abschließend mit gehobelten Mandeln garnieren. Tipp: Dazu passen Gnocchi.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

3.5 Schweinekotelett mit Schwarzwurzeln

Fleisch

1 1/2 kg Schweinskaree mit Knochen
2 Rosmarinzweige
1 TL Senf (mittelscharf)
etwas Salz, Pfeffer

Sauce

etwas Öl
1 kg Kalbsknochen und Abschnitte vom Kalb
50 g Möhre
50 g Sellerie
50 g Lauch
50 g Zwiebel
1 l Wasser
etwas Rotwein
Tomatenmark
Butter

Schalotten

Portwein

Alternativsauce:

1 Glas Fond - nach Geschmack
etwas Zucker
etwas Balsamico
etwas Rotwein, Salz, Pfeffer

Schwarzwurzeln

etwas Öl
500 g Schwarzwurzeln
2 EL Zitronensaft
125 ml Milch
Salz, weißen Pfeffer
eine Knoblauchzehe
2-3 Schalotten
200 ml Rotwein

Fleisch: Das Karee am Knochen entlang bis an das Fleisch einschneiden, bis die Krone schön frei geputzt ist. Den Rücken parieren (von Sehnen befreien) und den Fettdeckel raufenförmig einschneiden. Das Fleisch mit Salz und Pfeffer einreiben, mit Senf bestreichen und kurz von allen Seiten anbraten. Das Karree auf ein Gitterrost legen und mit Rosmarin belegen. Bei ca. 160°C zehn Minuten im Ofen garen, bis das Fleisch leicht braun ist. Nach dem Garen das Fleisch ruhen lassen und kurz vor dem Servieren noch mal unter dem Grill die Haut wirklich kross rösten.

Sauce: Die Knochen zusammen mit den Parüren in Fett anbraten. Das Gemüse mitrösten und das Tomatenmark dazugeben. Mit Rotwein ablöschen und mit Wasser auffüllen. Etwa zwei Stunden köcheln lassen. Dann passieren. In einem Topf Schalottenstreifen in etwas Butter anschwitzen, mit Rot- und Portwein ablöschen und mit Kalbsjus auffüllen. Reduzieren, mit etwas Stärke binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alternativsauce: Alle Zutaten zusammen leicht kochen lassen bis die Sauce etwas dichter wird. Mit etwas Stärke binden und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Schwarzwurzeln: Schwarzwurzeln am besten unter fließendem Wasser schälen. Geben Sie in ein Gefäß mit Wasser eine Prise Salz, die Milch und den Zitronensaft. Die Schwarzwurzel direkt nach dem schälen in mundgerechte Stücke schneiden und in die Flüssigkeit geben, damit sie nicht oxidieren. Schalotten würfeln und in etwas Öl anschwitzen. Die Schwarzwurzeln dazugeben und mit Rotwein ablöschen. Anschließend in der Kalbssauce gar schmoren und mit Salz, Pfeffer und Knoblauch abschmecken. Alles zusammen anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

3.6 Spanferkel-Karree mit Schwarzwurzeln und Pommes Dauphines

100 g Schalotten, fein gewürfelt	500 ml Kalbsfond
300 g gemischtes Wurzelgemüse (Zwiebeln, Möhren, Sellerie)	200 ml Bier
3000 g Spanferkelrücken oder junges Schwein mit Rippenknochen	50 g Tomatenmark
1500 g TK-Pommes Dauphines	Salz, Pfeffer
150 g Butter	Kümmel, Lorbeerblatt, Rosmarin
2 l Milch	15 ml Zitronensaft
1.5 kg Schwarzwurzeln	Salz, Pfeffer
200 g Tannenhonig	1 Bd. Petersilie, fein gehackt
	50 g Weizenmehl Type 405

Spanferkel über Kreuz einritzen und mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen (am besten schon am Vortag vorbereiten). Zwiebeln abziehen und vierteln, Möhren und Sellerie schälen und in 2 cm große Würfel schneiden. Fleisch im vorgeheizten Konvektomaten oder Backofen bei 220 °C anbraten. Gemüse zugeben und mitrösten. Tomatenmark zufügen, mit anschwitzen, mit Bier ablöschen. Temperatur auf 160 °C reduzieren und Gewürze zufügen. Fleisch mit erwärmtem Honig glasieren und ca. 40 Min. garen, dabei Kalbsfond bei Bedarf nach und nach zugießen. Fleisch warm stellen, Sauce durch ein Sieb passieren, nach Belieben einkochen oder binden und mit Gewürzen abschmecken. Schwarzwurzeln schälen, in Milch einlegen, dann schräg in Stücke schneiden und in kochendem Salzwasser 2 bis 3 Minuten garen. Butter zerlassen, Schalotten darin glasig dünsten, mit Mehl bestäuben und für die Sauce etwas vom Schwarzwurzel-Milchfond zugießen. Alles aufkochen, 5 Min. kochen lassen und durch ein Sieb passieren. Schwarzwurzeln zugeben, mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und gehackter Petersilie abschmecken. Anrichtehinweis: Schwarzwurzeln auf Teller anrichten, mit Spanferkel sowie Pommes Dauphines servieren.

Mengenangabe: 10 Personen

je Portion: 963 kcal / 4010 kJ

4 Geflügelgerichte

4.1 Hähnchenbrust im Lauchmantel mit gebratenen Schwarzwurzeln

2 Hähnchenbrüste (à 120 g)	1/8 l Kalbsfond
1/2 Lauch	6 Stk. Schwarzwurzeln
80 g Frischkäse	1/8 l Milch
1/2 rote Paprikaschote	2 EL Sahne
1 TL Petersilie	1 EL Rapsöl
1 TL Schnittlauch	Jodsalz, Pfeffer
1/2 EL Butterschmalz	

2 Scheiben Hähnchenbrust enthäuten, mit Jodsalz und Pfeffer würzen und beidseitig scharf anbraten, ablegen lassen. Lauch waschen, Bänder schneiden, in leichtem Salzwasser blanchieren, im Eiswasser abschrecken, trocknen und auf Küchenkrepp sauber auflegen. Schwarzwurzeln gut abscrubben, schälen und in schräge Scheiben schneiden, in Milch einlegen und danach trocknen. Paprika säubern, entkernen und in feine Würfel schneiden. Petersilie und Schnittlauch grob hacken. Frischkäse mit Paprika und Kräutern vermengen und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Frischkäsemasse auf Lauch gleichmäßig aufstreichen, Hähnchenbrust darauf legen und sauber einrollen. Erhitzte Pfanne mit Kalbsfond ablöschen, Hähnchenbrust einlegen und im Ofen bei 160 °C ca. 8-10 Minuten garen; Ofen auf 120 °C zurückschalten und ca. 4 Minuten fertig ziehen lassen. Beschichtete Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, Schwarzwurzeln goldbraun braten und mit Jodsalz und Pfeffer würzen. Das Ganze mit Sahne angießen und die restlichen Kräuter unterheben. Schwarzwurzeln als Bett auf flachem Teller anrichten, Hähnchenbrust schräg halbieren, darauf setzen und mit Kräutern garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

4.2 Marinierte Schwarzwurzel mit gebratener Hähnchenkeule

4 Scheib. Ciabatta	Salz und Pfeffer
3 Rosmarinzweige	Melisse
1 Orange	1 1/2 EL Butterschmalz
40 g Shiitakepilze	1 TL Currypulver
60 g Frühlingszwiebeln	1/16 l Gemüsebrühe
160 g Schwarzwurzeln	1 TL grüne Pfefferkörner
4 Hähnchenkeulen (à 70 g)	1/8 l Sahne

Schwarzwurzeln mit der Wurzelbürste in kaltem Wasser gut abbürsten, schälen, in 1 1/2 cm dicke, schräge Scheibchen schneiden, in etwas Gemüsebrühe leicht andünsten. Frühlingszwiebeln säubern, kleine Röllchen schneiden; Shiitake mit Küchenkrepp gut abreiben, in Scheiben schneiden. Orange schälen, Filets ausschneiden, Ciabatta in Scheiben schneiden. Hähnchenkeulen mit Salz und Pfeffer würzen. Die 4 Keulen in heißem Butterschmalz rundum anbraten, Rosmarinweig dazu, im Ofen bei 170-180 °C ca. 8 -10 Minuten garen. Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, Frühlingszwiebeln und Shiitake angehen lassen, Schwarzwurzeln, grüne Pfefferkörner dazu, durchschwenken, mit Sahne angießen, Curry dazu unterrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, Orangenfilets unterheben, reduzieren lassen. Schwarzwurzeln auf Teller als Bett anrichten. Hähnchenkeulen daraufsetzen mit Rosmarinweig und Melisse garnieren, Ciabatta anlegen.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

4.3 Panierte Schwarzwurzeln mit Ragout

1 kg Schwarzwurzeln	100 g Schlagsahne
200 g Champignons	4-5 EL heller Soßenbinder
1 Zwiebel	100 g TK-Erbsen
300-400 g Hähnchenfilet	2 Eier
5-6 EL Öl	3-4 EL Mehl
Salz, weißer Pfeffer	6 EL Paniermehl
100 ml Weißwein	evtl. Zitrone und Petersilie
400 ml Hühnerbrühe (Instant)	

Schwarzwurzeln unter kaltem Wasser kräftig bürsten. Ungeschält in einem weiten Topf in Wasser ca. 20 Minuten garen. Herausnehmen, etwas abkühlen. Schale abziehen.

Pilze putzen, evtl. waschen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen, fein würfeln. Fleisch waschen, trockentupfen, würfeln. In 1 EL heißem Öl rundherum 2-3 Minuten braten. Zwiebel kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen.

Pilze im Bratfett goldgelb braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Wein, Brühe und Sahne ablöschen. Aufkochen und binden. Erbsen einrühren und ca. 5 Minuten garen. Fleisch in die Soße geben und erhitzen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Eier verquirlen. Schwarzwurzeln erst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in Paniermehl wenden. 4-5 EL Öl erhitzen. Schwarzwurzeln darin portionsweise rundum ca. 3 Minuten goldbraun braten. Mit dem Geflügelragout anrichten. Evtl. mit Zitrone und Petersilie garnieren.

Dazu passen Salzkartoffeln. Getränk: Mineralwasser.

Tipp Schwarzwurzeln 'pellen': Diese Methode bietet sich an, wenn wie hier gegarte Wurzeln ohne Gemüsewasser verarbeitet werden. Wurzeln mit Schale kochen, abkühlen, pellen. Vorteile: kein Verfärben durch die Luft, geringer Putzverlust, saubere Hände

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.

pro Portion ca.: 680 kcal / 2850 kJ; E 32 g, F 32 g, KH 56 g

4.4 Putenschnitzel auf Schwarzwurzelpüree

1 Zitrone, Saft von	4 EL Sahne,
500 g Schwarzwurzeln,	Muskatnuss,
Salz,	Pfeffer,
750 ml Hühnerbrühe,	1 Bd. Schnittlauch
4 Putenschnitzel,	

Etwa 1 l Wasser mit dem Zitronensaft vermischen.

Die Schwarzwurzeln waschen, schälen, in Stücke schneiden und in das Zitronenwasser legen. Mit einer Prise Salz zum Kochen bringen und in etwa 20 Minuten garen. (Verwendet man Schwarzwurzeln aus der Dose, entfällt dieser Vorgang.) Die Hühnerbrühe erhitzen und das vorgekochte Gemüse (oder aus der Dose) hineingeben. Wenn es siedet, die Putenschnitzel zufügen und 12 Minuten darin garen. Die Schwarzwurzeln abgießen und pürieren. Die Sahne unterziehen und mit Salz, Muskatnuss und Pfeffer würzen.

Die Putenschnitzel mit dem Schwarzwurzelpüree auf Tellern anrichten. Mit gehacktem Schnittlauch bestreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

5 Grundlagen, Informationen

5.1 Schwarzwurzel

Bereits im Altertum schätzten die Menschen die medizinische Wirkung der Schwarzwurzel. Doch erst im 17. Jahrhundert hielt sie Einzug in die Küche. Die fleischige, fast 30 cm lange Schwarzwurzel ist mit einer schwarzbraunen Korkschicht bedeckt, die ihr den Namen gab. Das Wurzelgemüse ist leicht verdaulich und enthält wichtige Mineralstoffe, vor allem Kalium und Eisen, sowie die Vitamine B1, E und Folsäure. Es schmeckt leicht nussig und herbwürzig. Frittiert ist dieses Wintergemüse ein besonderer Genuss.

5.2 Schwarzwurzel

Anbau und Verkauf: Die bis zu 50 cm langen Schwarzwurzeln wachsen auf leichten Böden. Sie werden lose oder gebündelt (à 500 g) ohne ihre grasähnlichen Blätter verkauft

Einkauf: Achten Sie darauf, dass die Wurzeln straff und unbeschädigt sind, denn bei Verletzungen der Schale läuft der milchige Saft aus, und das Aroma geht verloren. Am besten sind gerade Wurzeln ohne Verzweigungen. Unterteilung in Handelsklasse I + II; Putzverlust ca. 40 %.

Lagern: Halten sich im Gemüsefach des Kühlschranks ca. 1 Woche.

Einfrieren: in Wasser mit Ascorbin- oder Zitronensäure 3-4 Minuten blanchieren. Ca. 12 Monate haltbar; unaufgetaut garen.

STECKBRIEF Andere Bezeichnungen: Winterspargel, Schötzenmiere, Skorzoner Wurzel, Scorzonera. Botanik: Korbblütler, winterhart (wird nur einjährig angebaut), geerntet wird die zylindrische Pfahlwurzel. Saison: Anfang September bis Ende März; vom heimischen Freiland Oktober bis Ende Januar. Anbaugebiete: Deutschland (Bayern), Niederlande, Belgien, Frankreich.

Zubereitung: Schwarzwurzeln sind häufig noch sehr sandig. Deshalb unter Wasser mit einer Gemüsebürste (z. B. einer Spülbürste, die man nur zum Gemüseputzen nimmt) rundum gründlich abbürsten und waschen.

Damit geschälte Schwarzwurzeln an der Luft nicht braun anlaufen, müssen sie sofort in Wasser mit Essig oder Essig-Essenz und ca. 1 EL Mehl gelegt werden. Beim Schälen Handschuhe anziehen, denn der Saft färbt die Haut dunkel.

Schwarzwurzeln wie Spargel als ganze Stangen zubereiten oder in Stücke schneiden. Für Salate die Wurzeln in schräge Scheiben schneiden, für Rohkost raspeln und sofort mit der vorbereiteten Marinade mischen.

Ganze Wurzeln wie Spargel in einem weiten Topf in ca. 1/4 l Salzwasser mit Zitronensaft und Butter ca. 20 Minuten garen. Man kann Stangen und Stücke aber auch in Fett andünsten, Wasser oder Brühe angießen und zugedeckt dünsten.

Interessante Infos und Tipps: Schwarzwurzeln enthalten, wie Artischocken und Süßkartoffeln, Inulin, was sie für Diabetiker so wertvoll macht. Dies ist ein Mehrfachzucker

aus Fructose, der den Blutzuckerspiegel nicht beeinflusst. Wer abnehmen möchte, sollte Schwarzwurzeln öfter mal einplanen, denn ihr hoher Anteil an Ballaststoffen macht auch über längere Zeit rundum satt. Greifen Sie zu, wenn Sie Schwarzwurzeln mit feinen hellgrünen Trieben sehen, denn die sind ideal zum Würzen. Das Grün waschen, hacken und über die Speisen streuen. Haben Sie Appetit auf eine schnelle Rohkost? Joghurt evtl. mit Mayonnaise verrühren, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Wurzeln schälen, raspeln, sofort darunter mischen.

Reich an Ballaststoffen, arm an Kalorien: Ballaststoffe 34 g, Vitamin E 12 mg, Eisen 7 mg, Kalium 640 mg, Kupfer 0,6 mg, Vitamin B, 0,3 mg, Kalorien: 16 / 66 kJ pro 100 g. Mit nur einer Portion Schwarzwurzeln decken Sie spielend die empfohlene Menge von 30 g Ballaststoffen pro Tag

5.3 Schwarzwurzel (Winterspargel)

Form, Farbe und Geschmack: Fingerdicke, ca. 30 cm lange Wurzelstangen mit schwarzbrauner Schale und milchig-weißem Wurzelfleisch. Kräftiger, würziger Spargelgeschmack. Oktober bis April zu kaufen.

Energie, Vitamine und Mineralstoffe: 100 g / 18 Kalorien / 72 Joule. Vitamine B und C. Reich an Phosphor und Eiweiß. Eisen, Kalium, Calcium und Inulin.

Verwendung im Haushalt: Unter fließendem Wasser werden die Stangen gebürstet. Legen Sie dann die ungeschälten Stangen in sprudelndes Salzwasser und kochen sie ca. 50 Minuten. Nachdem Sie das Wasser abgegossen haben, lässt sich nach einiger Zeit die dunkle Haut leicht mit einem Messer entfernen. Bereiten Sie in einer Schüssel eine Mischung aus etwas Wasser, Essig und Mehl vor, in der Sie dann die geschälten und geteilten Schwarzwurzelstangen wälzen. Anschließend können Sie die Wurzelstücke panieren und in Butter ausbraten oder gegart als Gemüsebeilage mit einer hellen Soße servieren.

Das sollten Sie wissen: Es empfiehlt sich beim Schälen der Schwarzwurzeln, Gummihandschuhe zu tragen, da die auslaufende Wurzelmilch schwer entfernbare Flecken verursacht. Das sollten Sie probieren: Überbackene Schwarzwurzeln: Gleichmäßig dicke, gekochte Stangen werden abgetropft, in eine feuerfeste Form gelegt und ab beiden Enden mit Käse belegt. In die Mitte gibt man Butterflöckchen. Dann überbäckt man die Wurzeln und streut über den Käse Paprika, dazwischen gehackte Petersilie.

5.4 Schwarzwurzel - Spargel des Winters

Spanien ist die Heimat der Schwarzwurzel. Vom Mittelalter bis zum 16. Jahrhundert war die Pflanze zunächst nur in wilder Form bekannt und galt als Heilpflanze gegen Pest und Schlangenbisse. Seit 300 Jahren wird die Schwarzwurzel als Gemüse genutzt. Bedeutende Produktionsländer der Schwarzwurzel sind heutzutage Belgien, Frankreich und die Niederlande. Die gewerbliche Anbaufläche in Deutschland ist eher bescheiden. Sie liegt überwiegend in Bayern. Gründe für den geringen Anbau sind das lange Wachstum, die schwierige Ernte sowie die eher unbequeme Zubereitung der Schwarzwurzel. Das Gemüse

kann eine Länge von mehr als 30 Zentimetern und eine Dicke von drei bis vier Zentimetern erreichen. Seine Saison dauert von Oktober bis April. Das Gemüse wächst auch im Herbst noch und ist winterhart. Schwarzwurzeln werden auch 'Spargel des Winters' genannt, weil ihr leicht nussiger Geschmack an Spargel erinnert und die geschälten Schwarzwurzelstückchen wie Spargelabschnitte aussehen.

Inhaltstoffe: Gegenüber anderem Gemüse zeichnen sich Schwarzwurzeln vor allem durch ihren hohen Anteil an Mineralstoffen wie Eisen und Kalium aus. Der Eisengehalt ist ähnlich hoch wie von Spinat und Petersilienwurzeln. Außerdem sind viele Kohlenhydrate in Schwarzwurzeln enthalten, wobei die Polysaccharide (Mehrfachzucker, wie z.B. Stärke) vor allem aus Inulin bestehen. Inulin setzt sich aus Fruchtzuckermolekülen zusammen, die im menschlichen Körper unabhängig von Insulin verbraucht werden. Aus diesem Grund baute man Schwarzwurzeln lange Zeit als Diätpflanze für Diabetiker an, bevor sie wieder Bestandteil des allgemeinen Gemüsesortiments wurde. Trotzdem sind Schwarzwurzeln im Prinzip Schonkost und leicht verdaulich.

Einkauf und Lagerung: Beim Einkauf sollte man darauf achten, dass die Schwarzwurzeln fest sind. Sie dürfen auch nicht gebrochen sein. Ein Merkmal für Frische ist, wenn beim Anschneiden der Wurzel sofort milchiger Saft austritt.

Im Gemüsefach des Kühlschranks lässt sich das Gemüse etwa eine Woche aufbewahren. An einem kühlen trockenen Ort in einer Kiste mit Sand kann man Schwarzwurzeln problemlos für über einen Monat lagern.

Verwendung: Schwarzwurzeln verdanken ihren Namen zum einen ihrer schwarzbraunen Schale, zum anderen der Tatsache, dass ihr Saft an den Händen dunkle Flecken hinterlässt. Zum Putzen des Gemüses sollte man deshalb am besten Gummihandschuhe anziehen. Die Wurzeln werden zuerst unter fließendem Wasser gründlich abgebürstet und anschließend geschält. Die Stangen gehören dann sofort in kaltes Wasser mit Essig, denn der in Schwarzwurzeln enthaltene Milchsaft beginnt schon nach wenigen Sekunden sich zu verändern und verfärbt das Fruchtfleisch. Da das Schälen der Wurzel zeitaufwändig ist, kann man die Stangen je nach Weiterverarbeitung auch ungeschält in reichlich Salzwasser mit etwas Essig 20 bis 25 Minuten garen - nach dem Abkühlen lässt sich die Haut dann gut abziehen. Schwarzwurzeln lassen sich zu pürierten Suppen verarbeiten sowie als Gemüsebeilage mit oder ohne Béchamelsauce verwenden. 'Gepellte' Schwarzwurzeln ergeben mit Möhren, Äpfeln und Mandeln oder Schinken einen leckeren Salat oder mit Möhren, Zwiebeln und Sellerie einen Gemüseintopf. Schließlich lassen sie sich auch paniert oder in Teig getaucht ausbacken oder braten.

6 Kartoffel-, Gemüsegerichte

6.1 Frittierte Schwarzwurzeln

2 Eier	Salz
270 g Mehl	1 Bd. Petersilie
3 EL Olivenöl	schwarzer Pfeffer
200 ml Weißwein	1 Msp. gemahlener Safran
3 EL Zitronensaft	Frittierfett
800 g Schwarzwurzeln	

Eier trennen. 250 g Mehl, Eigelbe, Öl, Wein verrühren. Rest Mehl, 500 ml Wasser und Zitronensaft verrühren.

Schwarzwurzeln waschen, schälen, in ca. 8 cm lange Stücke schneiden, ins Mehlwasser legen. Wurzeln in Salzwasser ca. 10 Min. garen.

Von der Petersilie 1/3 hacken, mit Salz, Pfeffer, Safran in den Teig rühren. Eiweiß steif schlagen, unterheben.

Schwarzwurzeln durch den Teig ziehen, im Fett frittieren. Rest Petersilie kurz frittieren. Mit Wurzeln anrichten.

Zu den Schwarzwurzeln Joghurdip reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

pro Person: 780 kcal; E 13 g, F 51 g, KH 58 g

6.2 Frittierte Schwarzwurzeln

600 g Schwarzwurzeln	Öl zum Frittieren
Essig- oder Zitronenwasser legen (auf 1 Liter Wasser ca. 4 El Säure)	Maizena

Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, im Wasser schälen, sofort in Essig- oder Zitronenwasser legen. In ca. 5 cm lange Stücke schneiden, in wenig siedendem Salzwasser knapp weich kochen.

Herausnehmen, abtropfen, auskühlen. Öl auf ca. 200 Grad erhitzen. Schwarzwurzeln portionenweise mit Haushaltspapier trockentupfen, mit wenig Maizena bestäuben und 2-3 Min. im heißen Öl goldgelb backen, auf Haushaltspapier abtropfen, sofort servieren. Dazu passt: Soja- oder Sweet-and-sour-Sauce.

Mengenangabe: 4 Personen

Pro Person: 250 kcal / 1046 kJ; E 2 g, F 25 g, KH 4 g

6.3 Gratinierte Schwarzwurzeln

500 g dünne Möhren	75 g Gouda (Stück)
3 Bd. (ca. 1,5 kg) Schwarzwurzeln	Fett für die Form
2-3 EL Essig	2-3 TL Haselnussblättchen
1 EL + 2 leicht geh. EL Mehl	2-3 Stiele Petersilie
Salz, Pfeffer	100 g magerer geräucherter Schinken (z. B. Schwarzwälder)
Muskat	in hauchdünnen Scheiben od. Bündner Fleisch
1-2 TL Zitronensaft	
2 EL (30 g) Butter/Margarine	
1/4 l Milch	

Möhren schälen, waschen. Schwarzwurzeln unter kaltem Wasser kräftig bürsten. Schälen, waschen und sofort in Essigwasser mit 1 EL Mehl legen. Schwarzwurzeln und Möhren in einem weiten Topf in ca. 1/2 l Salzwasser und Zitronensaft zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Gemüse herausheben, Gemüsewasser auffangen und ca. 300 ml abmessen. Fett erhitzen. 2 EL Mehl darin anschwitzen. Gemüsewasser und Milch einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Käse reiben und in der Soße schmelzen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Gemüse in eine gefettete flache Auflaufform legen. Soße darüber gießen und mit Haselnüssen bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Um-luft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 15-20 Minuten überbacken. Petersilie waschen und, bis auf etwas, fein schneiden. Gemüse mit Schinken anrichten. Mit Petersilie bestreuen und garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

pro Portion ca.: 500 kcal; E 19 g, F 27 g, KH 41 g

6.4 Möhrengemüse und Schwarzwurzeln

Salz, Pfeffer	1 Bd. Schwarzwurzeln
Zucker	Für die Schwarzwurzeln
Muskat	Salz, Pfeffer, Zucker
Butter	1 Zweig Blattpetersilie
1 TL gekörnte Brühe	1 EL Butter
100 ml Milch	1 Zwiebel
1 Schuss Sahne	500 g Möhren
1 EL Zwiebelwürfel	

Für das Möhrengemüse: Die Möhren waschen und schälen. Diese der Länge nach vierteln und dann schräg in ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Die Zwiebel pellen und in kleine Würfel schneiden. Diese in einem Topf mit der Butter angehen lassen. Die Karotten zufügen und mit wenig Wasser aufgießen. Mit Deckel kochen lassen; sobald das Wasser

fast verkocht ist, sollten die Karotten gar sein. Mit einer Prise Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Jetzt die klein geschnittene Petersilie mit dazu geben.

Für die Schwarzwurzeln: Schwarzwurzeln waschen, schälen, klein schneiden und gegebenenfalls noch einmal waschen. In einem Topf mit Butter die Zwiebelwürfel anschwitzen, Wurzeln zufügen, mit Milch bedecken und garen. Sahne zufügen und mit Brühe und Muskat würzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

6.5 Schwarzwurzel à la crème

Salz, Pfeffer, Muskat

250 ml Milch

2 EL Butter

1 Zwiebel

1 Bd. Schwarzwurzeln

Schwarzwurzeln gründlich waschen bzw. schrubben. Gründlich schälen und solange in kaltes Wasser legen. In schräge, dünne Scheiben schneiden. Zwiebel pellen und in kleine Würfel schneiden. Diese mit der Butter in einen Topf goldgelb angehen lassen. Schwarzwurzeln zufügen und mit der Milch auffüllen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen. Sämig einkochen bzw. bissfest garen. 15 Minuten Arbeitszeit.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 15

6.6 Schwarzwurzel-Frikassee

1 Pkg. helle Soße

1 Bd. Dill

500 g Schwarzwurzeln aus der Dose

1/2 l Wasser

2 EL Semmelbrösel

Pfeffer, Salz

Thymian

1 Ei

1 geriebene Zwiebel

500 g gemischtes Hackfleisch

Hackfleisch mit Zwiebel, Ei, Thymian, Pfeffer, Salz und Semmelbrösel verkneten, kleine Klößchen formen. Wasser erhitzen und die Klößchen darin gar ziehen lassen. Schwarzwurzeln abschütten, zur Seite stellen. Klößchenwasser mit dem Soßenpulver andicken, die Schwarzwurzeln zufügen. Klößchen mit Soße und Schwarzwurzeln noch einmal kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehacktem Dill bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

6.7 Schwarzwurzel-Frikassee

500 g gemischtes Hackfleisch	1 Pkg. helle Soße
1 geriebene Zwiebel	500 g Schwarzwurzeln aus der Dose
1 Ei	Salz, Pfeffer
Thymian	1 Bd. Dill
2 EL Semmelbrösel	

Hackfleisch mit Gewürzen, Ei und Semmelbröseln verkneten, kleine Klößchen formen. 1/2 l Wasser erhitzen und die Klößchen darin ca. 15 Minuten ziehen lassen. Schwarzwurzeln abschütten, zur Seite stellen, Klößchenwasser mit dem Soßenpulver andicken, die Schwarzwurzeln zufügen. Klößchen mit Soße und Schwarzwurzeln noch einmal kurz aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit gehacktem Dill bestreuen. Dazu passen: Butterkartoffeln oder Kartoffelpüree.

6.8 Schwarzwurzel-Lasagne mit Schinken

3 Bd. (ca. 1,5 kg) Schwarzwurzeln	3 EL Butter/Margarine
2 EL Essig	1 Prise Zucker
1 EL + 2 geh. EL (40 g) Mehl	100 g Schlagsahne
Salz, weißer Pfeffer, Muskat	1/8 l Milch
1-2 TL Zitronensaft	2 TL Gemüsebrühe (Instant)
4 Tomaten (ca. 200 g)	Fett für die Form
2 Zwiebeln	4 Scheib. (à ca. 50 g) gekochter Schinken
1-2 Knoblauchzehen	75-100 g Gouda-Käse

Schwarzwurzeln unter kaltem Wasser kräftig bürsten. Schälen, waschen und sofort in Essigwasser mit 1 EL Mehl legen. In einem weiten Topf in ca. 1/2 l Salzwasser und Zitronensaft ca. 15 Minuten vorgaren.

Tomaten waschen, würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. In 1 EL heißem Fett glasig dünsten. Tomaten zufügen und ca. 5 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

Schwarzwurzeln herausheben. Gemüsewasser auffangen, mit Wasser auf 2/3 auffüllen. 2 EL Mehl in 2 EL heißem Fett anschwitzen. Gemüsewasser, Sahne und Milch einrühren, aufkochen. Brühe einrühren, alles ca. 5 Minuten köcheln. Würzen.

Die Hälfte der Schwarzwurzeln in eine gefettete Auflaufform legen. Mit der Hälfte Soße begießen. Schinken und übrige Schwarzwurzeln darauf legen. Mit Soße und Tomaten bedecken. Käse reiben und darüber streuen. Im heißen Ofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/ Gas: Stufe 3) ca. 30 Minuten backen.

Dazu: Stampfkartoffeln. Getränk: trockener Weißwein.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

pro Portion ca.: 520 kcal / 2180 kJ; E 25 g, F 27 g, KH 41 g

6.9 Schwarzwurzelcreme mit Trüffel

3 Schalotten, feingehackte	1/2 l Geflügelbrühe, evtl. mehr
1 Knoblauchzehe, feingehackte	25 g Trüffel, feingehobelte schwarze
60 g Butter	3/8 l Sahne
1 Stück Würfelzucker	Salz
600 g Schwarzwurzeln, geschälte und feingehackte	Pfeffer a.d.M.
	Kerbel zur Dekoration.

Schalotten und Knoblauch mit dem Würfelzucker in Butter andünsten. Schwarzwurzeln zugeben und weichdünsten. Mit Geflügelbrühe und Sahne auffüllen und aufkochen. Im Mixer pürieren, abschmecken und durch ein Sieb passieren.

In die Suppe als Einlage kleine blanchierte Schwarzwurzelstücke und dünn gehobelte Scheiben von Schwarzen Trüffeln geben. Die Suppe mit Kerbel dekoriert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

6.10 Schwarzwurzelgemüse

2 Zwiebeln	4 Eier
1 kg Schwarzwurzeln	6 EL Schlagsahne
1/2 l Gemüsebrühe	1 EL Mehl, gestr., evtl. mehr
80 g Gorgonzola	Pfeffer (a. d. Mühle)
1/2 Bd. Petersilie, glatte	

Die Zwiebeln pellen und fein würfeln. Die Schwarzwurzeln waschen, unter fließendem Wasser schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Die Zwiebelwürfel und Schwarzwurzelstücke in die kochende Brühe geben und etwa 12 Min. zugedeckt auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 garen.

Gorgonzola würfeln. Petersilie waschen, zupfen, gut trocknen und im Universalzerkleinerer hacken. Die Eier etwa 7 Min. wachweich kochen.

Die Schwarzwurzeln aus der Brühe nehmen. Sahne mit Mehl verrühren und in die kochende Brühe geben. Etwa 5 Min. kochen lassen. Die Eier abschrecken und pellen. Den Käse unter die Soße heben. Die Soße mit Pfeffer abschmecken.

Die Schwarzwurzeln auf einer Platte anrichten, mit der Soße begießen und mit Petersilie bestreuen. Die Eier halbieren und auf das Gemüse legen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 40 Minuten

Pro Portion: 249 kcal / 1039 kJ

6.11 Schwarzwurzeln

3 Schalotten	1 EL fein gehackte Petersilie
1/2 Knoblauchzehe	Salz, Pfeffer
0.1 l Sahne	Zitronensaft
0.1 l trockener Weißwein	Butter
750 g Schwarzwurzeln	

Vor dem Schälen der Schwarzwurzeln, Wasser und den Saft einer Zitrone in eine große Schüssel gießen, dann die Schwarzwurzeln so schnell wie möglich mit einem Sparschäler schälen, die Enden knapp abschneiden und in das Zitronenwasser legen. In einem möglichst breiten Topf Wasser aufkochen, salzen und die Schwarzwurzeln so in Stücke schneiden, dass sie in den Topf passen. Die Schwarzwurzeln fünf Minuten köcheln, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Schalotten und Knoblauch schälen. Die vorgekochten Schwarzwurzeln in Stifte (doppelte Streichholzdicke) schneiden. Die Schalotten fein würfeln, in etwas Butter glasig dünsten, den Knoblauch hinein pressen und alles mit der Sahne und dem Weißwein ablöschen, salzen, pfeffern. Fünf Minuten offen köcheln, dann die Schwarzwurzeln einrühren und richtig heiß werden lassen. Mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

6.12 Schwarzwurzeln in Apfelsauce

1 kg Schwarzwurzeln	2 Äpfel säuerliche
8 EL Zitronensaft	20 g Butter
2 TL Gemüsebrühe gekörnte	8 EL Crème fraîche
60 g Walnusskerne	Meersalz

1. Die Schwarzwurzeln mit dem Sparschäler unter fließendem Wasser dünn schälen oder mit dem Messer abschaben. Jede Stange sofort mit Zitronensaft einpinseln, damit sie sich nicht verfärbt.
2. 600 ml Wasser mit der gekörnten Brühe und 2 Esslöffeln Zitronensaft zum Kochen bringen. Gleichzeitig die Schwarzwurzeln schräg in 2 - 3 cm lange Stücke schneiden und sofort in die kochende Brühe geben. Bei mittlerer Hitze in 15 - 20 Minuten zugedeckt bissfest kochen; dann abgießen und warm halten.
3. Inzwischen die Nüsse grob zerbrechen. In einer Pfanne bei schwacher Hitze ohne Fett unter Wenden leicht rösten, dann beiseite stellen.
4. Die Äpfel schälen. Das Fruchtfleisch um das Kernhaus abraspeln und in einen kleinen Topf geben. 300 ml Schwarzwurzelbrühe hinzugießen.
5. Die Äpfel etwa 5 Minuten kochen, bis sie zerfallen. Die Äpfel, die Butter und die Crème fraîche in einem Mixbecher mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Sauce mit Salz abschmecken, unter Umrühren erhitzen, aber nicht mehr kochen.
6. Die Sauce unter die Schwarzwurzeln heben und das Gemüse mit den Walnüssen bestreuen.

Dazu schmeckt körnig gekochter Grünkern.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

1400 kJ

6.13 Schwarzwurzeln in Weißbrot-Hülle zu Hähnchen-Ragout

1 kg Schwarzwurzeln	400 ml Hühnersuppe (Instant)
200 g Champignons	100 ml Schlagsahne
1 Zwiebel	4 EL heller Soßenbinder
350 g Hähnchenfilet	100 g TK-Erbsen
6 EL Öl	3 EL Mehl
Salz	6 EL Paniermehl
weißer Pfeffer	Zitrone und Petersilie zum Garnieren
100 ml Weißwein	

Schwarzwurzeln unter kaltem Wasser kräftig bürsten. Ungeschält in einem weiten Topf in kochendem Wasser ca. 20 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 garen. Herausnehmen, abgießen und etwas abkühlen lassen, Schale abziehen. Pilze waschen, putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebel pellen und fein würfeln. Hähnchenfilet in Würfel schneiden. 2 EL Öl auf höchster Einstellung erhitzen und die Hähnchenwürfel rundherum anbraten. Zwiebel mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Pilze im Bratöl goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Zunächst mit Weißwein, dann mit Hühnersuppe und Sahne ablöschen, aufkochen und mit Soßenbinder binden. Erbsen einrühren und ca. 5 Min. garen. Fleisch in die Soße geben und erhitzen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier verquirlen, Schwarzwurzel erst in Mehl, dann in Ei und zuletzt in Paniermehl wenden. Restliches Öl erhitzen. Schwarzwurzeln darin portionsweise rundherum ca. 3 Min. auf 2 oder Automatik- Kochstelle 8 - 9 goldbraun braten. Mit dem Geflügelragout anrichten und mit Zitrone und Petersilie garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

6.14 Schwarzwurzeln in Zitronensoße

1.5 kg Schwarzwurzeln	1/4 l Milch
4 EL Essig	1 TL Gemüsebrühe
1 EL + 2 leicht geh. EL Mehl	1-2 EL Kapern (Glas)
Salz, Pfeffer	8 dünne Scheiben (ca. 160 g) magerer Kattenschinken
1 Bio-Zitrone, abger. Schale und Saft von	
2 EL Butter	

Schwarzwurzeln unter kaltem Wasser kräftig bürsten. Schälen, waschen und sofort in Essigwasser mit 1 EL Mehl legen. Dann in einem weiten Topf in ca. 1/2 l kochendem Salzwasser mit 2 EL Zitronensaft zugedeckt 15 -20 Minuten garen.

Schwarzwurzeln herausheben und warm stellen, Gemüsewasser aufheben. Butter im Topf erhitzen. 2 EL Mehl darin kurz anschwitzen. 1/2 l Gemüsewasser, Milch und Brühe einrühren. Aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln. Kapern und die Hälfte Zitronenschale zugeben. Soße mit Salz, Pfeffer und 1-2 EL Zitronensaft abschmecken.

Je ca. 3 Schwarzwurzeln mit 1 Scheibe Schinken umwickeln. Mit Zitronen-Kapernsoße anrichten und mit übriger Zitronenschale bestreuen. Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit Ca. 1 1/4 Std.

Portion ca.: 350 kcal; E 20 g, F 13 g, KH 35 g

6.15 Schwarzwurzeln in Zitronensoße

3 EL Mehl	200 ml Gemüsebrühe
3 EL Weißweinessig	ger. Muskatnuss
850 g Schwarzwurzeln	3 EL Zitronensaft
Salz	1 Eigelb
500 ml Milch	150 ml Sahne
2 Schalotten	1 EL fein geh. Zitronenmelisse
2 EL Butter	

Wasser, 1 EL Mehl und Essig mischen. Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, dünn schälen, in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und in das Essigwasser geben. 1 l Wasser mit 1 TL Salz und 200 ml Milch aufkochen. Schwarzwurzeln darin bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. halbgar kochen. Herausnehmen, abtropfen lassen und warm stellen. Schalotten abziehen, hacken, in Butter andünsten. 2 EL Mehl einrühren, Brühe, 300 ml Milch angießen, ca. 15 Min. köcheln. Mit Salz, Muskat und Zitronensaft abschmecken. Schwarzwurzeln zufügen, ca. 30 Min. zugedeckt garen. Eigelb mit Sahne verquirlen, unter die Soße rühren. Mit Zitronenmelisse garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

pro Person ca.: 230 kcal; E 9 g, F 13 g, KH 18 g

6.16 Schwarzwurzeln mit Hack

<i>Für die Schwarzwurzeln</i>	1 kg Schwarzwurzeln
1 Zitrone	Salz
1 EL Mehl	2 Knoblauchzehen

4 EL Butter	1/2 Brötchen v. Vortag
4 EL Semmelbrösel	1 Zwiebel
1/2 Bd. Thymian	400 g gem. Hackfleisch
2 hartgekochte Eier	1 EL scharfer Senf
Pfeffer	1 klein. Ei
<i>Für die Hackbällchen</i>	Salz, Pfeffer
	4 EL Öl

Zitrone auspressen. 3/4 des Safts mit Mehl in einer Schüssel mit kaltem Wasser verrühren. Schwarzwurzeln abbürsten und unter fließendem Wasser mit einem Sparschäler abziehen. Stangen sofort ins Zitronenwasser legen. Salzwasser und restlichen Zitronensaft aufkochen, Schwarzwurzeln darin ca. 15 Min. kochen.

Für die Hackbällchen Brötchen in lauwarmen Wasser einweichen. Zwiebel abziehen, feinwürfeln. Das Hackfleisch in eine Schüssel geben, mit Zwiebel, Senf, Ei sowie dem ausgedrückten und zerpfückten Brötchen vermengen. Mit Salz, Pfeffer und evtl. Muskatpulver würzen. Mit angefeuchteten Händen Bällchen formen und im heißen Öl ringsum braten.

Knoblauch abziehen, hacken, in Butter andünsten. Brösel zufügen, anrösten. Abgezupften Thymian unterrühren. Eier pellen und würfeln. Schwarzwurzeln abgießen, mit Bröseln, Ei und Hackbällchen servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 20 Minuten

pro Person ca.: 540 kcal; E 29 g, F 39 g, KH 17 g

6.17 Schwarzwurzeln mit Kartoffel

750 g Schwarzwurzeln	Pfeffer
Salz	abger. Muskatnuss
750 g kleine neue Kartoffeln	2 EL Zitronensaft
1/2 Bd. Frühlingszwiebeln	1-2 EL Senf
40 g Butter	125 g Sahne
40 g Mehl	1 Eigelb
250 ml Gemüfefond (aus dem Glas)	1 EL gehackte Petersilie
375 ml Milch	

Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen, in Stücke schneiden und ins Wasserbad legen. Kartoffeln schälen, waschen, evtl. halbieren. Beides getrennt in Salzwasser 15-20 Min. garen.

Die Frühlingszwiebeln abrausen, putzen und in Stücke teilen.

Butter in einem Topf erhitzen, Mehl darin anschwitzen. Mit Fond und Milch unter Rühren ablöschen. Aufkochen und mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft sowie Senf abschmecken.

Schwarzwurzeln, Kartoffeln abgießen, mit den Frühlingszwiebeln in die Béchameloße geben. Bei schwacher Hitze 5-10 Min. köcheln lassen. Sahne mit Eigelb verrühren, Ragout damit legieren. Abschmecken, mit Petersilie bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

Garen ca. 30 Min.

pro Person: 450 kcal; E 12 g, F 24 g, KH 46 g

6.18 Schwarzwurzeln mit Schinken

4 Scheib. gekochter Schinken

Muskat

weißer Pfeffer

100 ml Sahne

3 EL Mehl

Salz

3 EL Markenbutter

Zitronensaft

Essigwasser

1 kg Schwarzwurzel

Schwarzwurzeln waschen, schälen oder schaben und in ca. 5 cm lange Stücke schneiden. Sofort in Essigwasser legen, weil sie sich sonst verfärben. In 1/2 l Wasser mit Zitronensaft, 1 EL Butter und Salz 1/2 Stunde garen. Aus restlicher Butter und Mehl eine Mehlschwitze bereiten, mit ca. 300 ml Gemüsebrühe ablöschen, Sahne zufügen, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Schwarzwurzeln zufügen. Schinken in Streifen schneiden und in die fertige Sauce geben. Mit Muskat abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

7 Mehlspeisen, Nudeln

7.1 Nudeln mit Schwarzwurzeln

Schwarzwurzelsauce

1 Dos. Schwarzwurzeln (ca. 400 g; siehe Tipp),

abgetropft, ca.

1 1/2 dl Flüssigkeit aufgefangen

1 EL Butter

1 1/2 dl Gemüsebouillon

aufgefangene Schwarzwurzel-Flüssigkeit

1 dl Halbrahm

1 rote Peperoni, geschält, entkernt, in Würfeli

wenig Muskat

Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Nudeln

400 g grüne Frischteigwaren

Salzwasser, siedend

Die Hälfte der Schwarzwurzeln schräg in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, beiseite stellen. Butter warm werden lassen. Die restlichen Schwarzwurzeln andämpfen. Bouillon und Schwarzwurzel- Flüssigkeit dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 15 Min. köcheln. Schwarzwurzeln mit der Flüssigkeit fein pürieren, beiseite gestellte Schwarzwurzeln, Rahm und Peperoniwürfeli begeben, Soße würzen, nur noch heiß werden lassen.

Teigwaren al dente kochen, abtropfen, mit der Soße mischen, auf vorgewärmten Tellern anrichten.

Tipp: statt Schwarzwurzeln aus der Dose 600 g frische verwenden. Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, im Wasser schälen und sofort in Essig- oder Zitronenwasser legen (auf 1 Liter Wasser ca. 4 El Säure). In ca. 5 cm lange Stücke schneiden, in wenig siedendem Salzwasser 20-30 Min. knapp weich kochen. Ca. 1 1/2 dl Kochflüssigkeit beiseite stellen, Schwarzwurzeln abtropfen.

Mengenangabe: 2 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Pro Person: 399 kcal / 1668 kJ; E 13 g, F 12 g, KH 58 g

7.2 Schwarzwurzel-Tarte

800 g Schwarzwurzeln

2 EL Zitronensaft

60 g Butter

4-5 EL Haselnussöl

2 EL Puderzucker

Meersalz

4-5 Stiele Zitronenthymian

400 g Ricotta

2 Eier (Kl. L)

Pfeffer

Muskat

4 rechteckige TK-Blätterteigplatten (à 75 g;

aufgetaut)

100 g Ziegenkäserolle mit Asche
15 Haselnusskerne

Außerdem:

Tarte-Form (ca. 35x10 cm)

Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser waschen, mit dem Sparschäler sorgfältig schälen, Enden abschneiden, dicke Wurzeln längs halbieren (am besten mit Küchenhandschuhen arbeiten, die Schwarzwurzeln färben!). Wurzeln in 10-11 cm lange Stücke schneiden. Sofort in 1 l Wasser mit Zitronensaft legen.

30 g Butter mit 2 EL Haselnussöl in einer großen Pfanne erhitzen. Abgetropfte Schwarzwurzeln zugeben und mit 400 ml Wasser auffüllen. Offen bei mittlerer Hitze 25 Minuten dünsten, bis das Wasser verkocht ist. Restliche Butter, Puderzucker und 1 Prise Meersalz zugeben und goldbraun braten.

Blättchen von 2 Stielen Zitronenthymian abzupfen und hacken und mit Ricotta, Eiern, 1 Prise Meersalz, Pfeffer und Muskat verrühren.

Je 2 Blätterteigplatten deckungsgleich übereinanderlegen, dann an den schmalen Seiten leicht überlappend aufeinanderlegen. Auf der bemehlten Arbeitsfläche zu einem ca. 40x15 cm großen Rechteck ausrollen. Teig in eine rechteckige Tarte-Form (ca. 35x10 cm) legen, leicht andrücken, dabei einen Rand formen und den überstehenden Teig abschneiden. Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Ricotta-Masse einfüllen und gleichmäßig verstreichen. Schwarzwurzelnstücke dicht nebeneinander darauflegen.

Tarte im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad (Gas 3-4, Umluft nicht empfehlenswert) auf dem Rost auf dem Backofenboden 30 Minuten backen, nach 15 Minuten mit Alufolie abdecken. Ziegenkäse in dünne Scheiben schneiden. Tarte mit Käse, Nüssen und restlichem Zitronenthymian belegen. Restliches Haselnussöl darüberträufeln und grob mit Pfeffer würzen. Tarte auf der 2. Schiene von unten weitere 10 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Backzeit 40 Minuten

Zubereitungszeit 1:20 Stunden

pro Portion: 875 kcal / 3670 kJ; E 21 g, F 68 g, KH 44 g

7.3 Steckrüben-Schwarzwurzelnquiche

1 Stange Lauch, in Streifen

Salz, Pfeffer

250 g Allgäuer Emmentaler, gerieben

5 Eier

200 ml Vollmilch

50 g Speck, in Streifen

500 g Schwarzwurzeln

1 Steckrübe (400g)

1 TL Salz

100 g weicher Blauschimmelkäse

200 g Butter

300 g Mehl

Muskat

Mehl, Butter, Blauschimmelkäse und Salz zu einem Teig vermengen und 20 Minuten kühl stellen. Ofen auf 180 °C vorheizen. Die geschälten und geschnittenen Steckrüben

und Schwarzwurzeln mit Wasser bedeckt 10 Minuten garen, abschütten. Den in Streifen geschnittenen Speck in der Pfanne knusprig rösten und auf Küchenkrepp abtropfen. Teig ausrollen und in eine Springform geben. Eier und Milch verquirlen. Den in Streifen geschnittenen Porree, Speck und geriebenen Emmentaler dazugeben, würzen. Die Masse auf dem Teig verteilen. 40-45 Minuten bei 180 °C Heißluft backen, mit Salat servieren.

Tipp: Beim Schälen der Schwarzwurzel Handschuhe tragen und die geschälten Schwarzwurzeln vor der Weiterverarbeitung in Wasser mit einem Schuss Essig legen, ansonsten werden sie braun.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

8 Pasteten, Terrinen

8.1 Schwarzwurzel-Terrine

2 frische Eier	1 Bd. Petersilie
Pfeffer aus der Mühle	350 g Karotten
Muskat	1 TL Rapsöl
Streuwürze	400 g Schwarzwurzeln
100 g Sahne	

Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gut waschen. In einem Topf Wasser aufkochen und die ungeschälten Schwarzwurzeln darin 30 Minuten kochen (im Dampfkochtopf nur 10 Minuten). Herausnehmen, abtropfen und auskühlen lassen. Eine Glasform mit Rapsöl auspinseln. Die Karotten raffeln, die Petersilie feinhacken und beides miteinander vermischen. Die Schwarzwurzeln schälen, in 10 cm lange Stücke schneiden und abwechselnd mit der Karotten-Petersilie-Mischung in die Form schichten. Eier und Sahne verquirlen, mit Streuwürze, Muskat und Pfeffer abschmecken und in die Form gießen. Mit Alufolie bedecken und bei 180° C ca. 1 Stunde im Ofen backen. Anschließend die Garprobe machen. Holzspießchen hineinstecken und wieder herausziehen - wenn nichts daran kleben bleibt, ist die Terrine gar. Die Terrine dem Rand nach mit einem breiten Messer lösen und sorgfältig stürzen. In nicht zu dünne Scheiben schneiden und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 100

8.2 Schwarzwurzelterriner

500 g Schwarzwurzeln	100 g durchwachsener Speck, gewürfelt
2 Zitronen	2 Eier
1 TL Rapsöl	100 g Sahne
300 g Möhren, geraspelt	Salz
1 Bd. glatte Petersilie, fein gehackt	frischer Pfeffer

Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser waschen, mit dem Gemüseschäler schälen, in etwa zehn Zentimeter lange Stücke schneiden. Wasser mit drei Esslöffeln Zitronensaft und Salz aufkochen und die Schwarzwurzeln bei mittlerer Hitze zehn bis 15 Minuten darin garen. Abtropfen und abkühlen lassen. Eine Auflaufform mit Rapsöl auspinseln. Karotten, Petersilie und Speckwürfel vermischen und abwechselnd mit den Schwarzwurzeln schichten. Eier und Sahne verquirlen und würzen. Die Masse in die Form gießen und bei 180 Grad etwa eine Stunde im Ofen backen. Die Terrine dem Rand nach mit einem breiten

Messer lösen und sorgfältig stürzen. In nicht zu dünne Scheiben schneiden und servieren.

9 Salate

9.1 Broccoli-Schwarzwurzel-Salat

400-500 g Broccoli	Zucker
500 g Schwarzwurzeln	1 klein. Kopf Radicchio
6 EL Essig oder	etwas Schnittlauch
1 1/2 EL Essig-Essenz (25%), ca.	2 EL Öl
Mehl	2 EL magere Schinkenwürfel
Salz, Pfeffer	

Broccoli putzen, waschen, in Röschen teilen. Schwarzwurzeln waschen, schälen. Sofort in Essig-Mehl- Wasser (mit 4 EL Essig oder 1 EL Essig-Essenz und ca. 1 EL Mehl) legen. Schwarzwurzeln halbieren und in ca. 1/4 l kochendem Salzwasser zugedeckt etwa 20 Minuten dünsten. Nach ca. 12 Minuten Broccoli zugeben. Gemüse herausnehmen, abkühlen. 3-4 EL Fond aufheben.

Radicchio putzen, waschen, abtropfen. Schnittlauch waschen, fein schneiden. Schwarzwurzeln in dicke Scheiben schneiden. 2 EL Essig (1/2 EL Essig-Essenz), Fond, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verschlagen. Gemüse und Radicchio anrichten. Schinken, Marinade und Schnittlauch darüber verteilen. Dazu passt Baguette.

Tipp: Geschälte Schwarzwurzeln werden nicht braun, wenn man sie gleich in Essig-Mehl-Wasser legt.

Menü des Monats: - Broccoli-Schwarzwurzel-Salat - Rouladen-Auflauf mit Rosenkohl - Früchte-Teller mit Aprikosen-Joghurt

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

Portion ca.: 140 kcal / 580 kJ; E 5 g, F 8 g, KH 12 g

9.2 Lauwarmer Schwarzwurzelalat an Senf-Vinaigrette

1 kg Schwarzwurzeln	<i>Senf-Vinaigrette</i>
5 dl Wasser, mit	1 1/2 EL milder Senf
2 EL Essig gemischt	1 EL Aceto balsamico bianco
<i>Linsen</i>	3 EL Rapsöl
3 EL rote Linsen	3 EL Gemüsebouillon
3 dl Wasser	Pfeffer, Salz, nach Bedarf
	1 EL Schnittlauch, fein geschnitten

Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, im Wasser schälen (ergibt ca. 500 g). Schräg in ca. 4 cm lange Stücke schneiden, sofort ins Essigwasser legen.

Dämpfkörbchen in eine weite Pfanne stellen, Wasser bis knapp unter das Körbchen einfüllen. Schwarzwurzeln ins Körbchen legen, zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. weich dämpfen (siehe auch Dampfgartipp). Linsen im Wasser ca. 5 Min. bei mittlerer Hitze köcheln, abtropfen, beiseite stellen. Für die Vinaigrette alle Zutaten bis und mit Bouillon verrühren, mit den Schwarzwurzeln und Linsen mischen, würzen, Schnittlauch darüberstreuen.

Dampfgartipp: Schwarzwurzeln in die Lochschale legen. Ab Erreichen der Temperatur von 100 Grad ca. 20 Min. garen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

pro Person: 141 kcal / 589 kJ; E 4 g, F 10 g, KH 8 g

9.3 Salade de scorsoneres et moules (Schwarzwurzelsalat mit Miesmuscheln)

<i>Sauce</i>	600 g Schwarzwurzeln
2 EL Weißweinessig	5 dl Wasser
3 EL Sonnenblumenöl	2 EL Weißweinessig
1 Schalotte, fein gehackt	1 dl Wasser
1 klein. Knoblauchzehe, gepresst	1/3 TL Salz
Salz, Pfeffer, nach Bedarf	400 g Moules (Miesmuscheln)
<i>Salat</i>	1 EL glattblättrige Petersilie, zerzupft

Sauce: Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren, Sauce würzen.

Salat: Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, im Wasser schälen (ergibt ca. 300 g), schräg in ca.4cm lange Stücke schneiden, sofort ins Essigwasser legen. Wasser mit dem Salz aufkochen. Schwarzwurzeln abtropfen, kalt abspülen, begeben, aufkochen, bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. knapp weich köcheln. Herausnehmen, Kochwasser beiseite stellen. Schwarzwurzeln zur Sauce geben, mischen, zugedeckt beiseite stellen. Muscheln unter fließendem Wasser sehr gut bürsten, Bart entfernen, bereits offene Muscheln wegwerfen. Beiseite gestelltes Kochwasser aufkochen. Muscheln begeben, zugedeckt unter Hin-und-her-Bewegen der Pfanne bei großer Hitze dämpfen, bis sie sich öffnen. Geschlossene Muscheln wegwerfen, sie sind ungenießbar. Muscheln herausnehmen, einige kleine beiseite legen, 4 El Kochflüssigkeit zu den Schwarzwurzeln geben. Aus den restlichen Muscheln Fleisch herauslösen, mit Petersilie unter die Schwarzwurzeln mischen, mit beiseite gelegten Muscheln garnieren.

Lässt sich vorbereiten: Sauce, Schwarzwurzeln und Muscheln 1/2 Tag im Voraus zubereiten. Schwarzwurzeln mit der Sauce mischen, beides separat zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Vor dem Servieren warm werden lassen.

Dazu passt: Baguette.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

pro Person: 160 kcal / 668 kJ; E 25 g, F 11 g, KH 5 g

9.4 Schwarzwaldsalat

1 Glas Remouladensoße	250 g Fleischwurst
2 Gläser Schwarzwurzeln	Eier hart kochen.
1 Dos. Mandarinen	Schwarzwurzeln, Mandarinen und Erbsen
1 kl. Dose Erbsen	gut abtropfen und mit der Remouladensoße
4 Eier	m

9.5 Schwarzwurzel-Möhren-Salat mit Ei

1 kg Schwarzwurzeln	1/2 Bund/Töpfchen Petersilie
1 EL Essig-Essenz	4 EL Essig (z. B. Kräuternessig)
1 EL Mehl	4-5 EL Öl (z. B. Rapsöl)
1 groß. Möhre	4 Eier
Salz	4 Salatblätter (z. B. Kopfsalat)
Pfeffer	8 Scheib. Bündner Fleisch oder geräucherter
Zucker	Schinken
1 mittelgroße Zwiebel	

Schwarzwurzeln unter kaltem Wasser kräftig bürsten. Schälen, waschen und sofort in kaltes Wasser mit Essig-Essenz und Mehl legen.

Möhre schälen, waschen und fein würfeln. Schwarzwurzeln in schräge Stücke schneiden. Beides in ca. 1/2 l kochendem Salzwasser zugedeckt 5-7 Minuten garen.

Zwiebel schälen, fein würfeln. Petersilie waschen, fein hacken. Gemüse abtropfen lassen, Fond auffangen. 5 EL Fond, Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. Öl darunter schlagen. Zwiebel und Petersilie unterrühren. Gemüse und Marinade mischen, ca. 30 Minuten ziehen lassen.

Eier ca. 8 Minuten wachweich kochen. Abschrecken, schälen und halbieren. Salatblätter waschen, trocken tupfen und evtl. kleiner zupfen. Gemüse nochmals abschmecken, mit Ei und Bündner Fleisch auf den Salatblättern anrichten.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Marinierzeit ca. 30 Min.

Portion ca.: 320 kcal; E 15 g, F 18 g, KH 21 g

9.6 Schwarzwurzel-Nüsslisalat mit Mandelsoße

<i>SAUCE</i>	25 g geschälte Mandeln, gemahlen
1 Prise Salz	1 klein. Dose Schwarzwurzeln (abgetropft ca. 250 g)
Pfeffer aus der Mühle	2 EL Milch
1 EL Kräuternessig	100 g Nüsslisalat
1 EL Sherryessig	25 g Mandelblättchen, geröstet
3 EL Sonnenblumenöl	

Soße: Alle Zutaten zu einer sämigen Soße verrühren. Gemahlene Mandeln daruntermischen.

Schwarzwurzeln: mit der Hälfte der Soße mischen, ca. 15 Minuten marinieren.

Servieren: Milch unter die restliche Soße rühren, über den Nüsslisalat geben. Auf Teller anrichten, Schwarzwurzeln darauf verteilen. Mit den Mandelblättchen garnieren und sofort servieren.

Lässt sich im voraus erledigen: - Die Soße kann 1-2 Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden. - Gewaschener, gut abgetropfter Nüsslisalat in einem Plastiksack verpackt, hält 1 Tag im Kühlschrank. - Mandelblättchen am Vortag rösten.

Mengenangabe: 4 Personen

9.7 Schwarzwurzel-Salat

1 Prise Zucker	1 rote Paprika
Petersilie	350 g geräucherte Gänsebrust
Salz, Pfeffer	etwas Zitronensaft oder Essig
1 EL Sahne	500 g Schwarzwurzeln
125 g Joghurt	

Schwarzwurzeln waschen, schälen oder schaben und in etwa 5 cm lange Stücke schneiden. Sofort in Zitronen- oder Essigwasser legen, damit sie nicht verfärben. In sprudelndem Salzwasser etwa 30 Minuten garen, abrausen und kaltstellen. Gänsebrust und Paprika in Würfel schneiden. Aus Joghurt und Sahne eine Marinade herstellen, mit Pfeffer, Salz und Zucker abschmecken. Salatzutaten unterheben und mit kleingehackter Petersilie bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

9.8 Schwarzwurzel-Salat mit Linsen-Spätzle

75 g grüne Linsen	100 g Feldsalat
150 ml Gemüsebrühe (instant)	50 g geräucherter durchwachsener Speck
125 ml Weißwein	1 Zwiebel
500 g Schwarzwurzeln	4 EL Öl
Salz	Cayennepfeffer
100 g Spätzle	1 Pr. Zucker

Die Linsen in einem Sieb abrausen und ohne Einweichen in der Gemüsebrühe 25-30 Min. garen. Gut die Hälfte des Essigs in eine Schüssel mit kaltem Wassergeben. Die Schwarzwurzeln schälen und sofort in das Essigwasser legen. Das Gemüse schräg in Scheiben schneiden und anschließend in Salzwasser 10- 12 Min. garen. Die Spätzle in reichlich Salzwasser nach Packungsanleitung garen. Den Feldsalat verlesen, putzen, gründlich waschen und gut abtropfen lassen. Den Speck würfeln. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Speck und Zwiebel darin anbraten. Mit dem restlichen Essig ablöschen und mit Salz, Cayennepfeffer sowie Zucker abschmecken. Spätzle, Schwarzwurzeln und Linsen abgießen. Mit der Marinade in einer großen Schüssel mischen und mit dem Feldsalat anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 35 Min.

pro Person: 230 kcal; E 10 g, F 13 g, KH 19 g

9.9 Schwarzwurzel-Salat mit Orangen

750 g Schwarzwurzeln	weißer Pfeffer
2 EL Obstessig, evtl. mehr	Zucker
1 Zwiebel	1 Kopf Radicchiosalat
3 EL Öl	1 Chicoree
150 ml Gemüsebrühe	2 Blutorangen
Salz	

Schwarzwurzeln schälen, in Stücke schneiden und in Essigwasser legen. Zwiebel würfeln. Schwarzwurzeln und Zwiebel in Öl andünsten, würzen und mit Brühe ablöschen. Ca. 10 Minuten dünsten. In eine Schüssel geben und abkühlen lassen. Salate waschen, in Stücke schneiden. Orangen dick schälen und in Scheiben schneiden. Alles unter die Schwarzwurzeln mischen und abschmecken. Beigabe: herzhaftes Bauernbrot

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

9.10 Schwarzwurzel-Tomatensalat

<i>Salat:</i>	1/2 Bd. Schnittlauch
1 kg frische Schwarzwurzeln	4 EL feiner Essig
etwas Essig oder Zitronensaft	2 EL Orangensaft
1 Prise Zucker	Salz
Salz	Pfeffer
<i>Dressing:</i>	1 TL körniger Senf
75 g getrocknete Tomaten in Öl	evtl. etwas Olivenöl

Für den Salat die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Anschließend schälen, in Stücke schneiden und in Essig- oder Zitronenwasser legen, damit sie nicht braun werden. Anschließend in wenig Wasser, mit etwas Zucker und Salz, zugedeckt etwa 15 Minuten bissfest garen. Für das Dressing die Tomaten abtropfen lassen, dabei das Öl auffangen. Tomaten in feine Streifen schneiden. Den Schnittlauch waschen, trocken-schütteln und in Röllchen schneiden. Den Essig mit Orangensaft, Salz, Pfeffer und Senf verrühren. 2 Esslöffel des Tomatenöls, falls nötig mit Olivenöl ergänzen, unterschlagen. Schnittlauchröllchen und Tomatenstreifen unterheben. Die abgetropften Schwarzwurzeln noch warm mit dem Dressing vermischen. Salat abkühlen lassen und mit Brot servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

9.11 Schwarzwurzeln mit Apfelweinsöße

800 g frische Schwarzwurzeln	275 ml Apfelwein
etwas Essig oder Zitronensaft	100 g Schmand
Salz	Muskatnuss
<i>Soße:</i>	Pfeffer
4 Äpfel	<i>Zum Garnieren:</i>
4 Schalotten	Petersilie
2 EL Butter	

Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten. Anschließend schälen, klein schneiden und in Essig- oder Zitronenwasser legen, damit sie nicht braun werden. In wenig Salzwasser zugedeckt etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln. Inzwischen für die Soße Äpfel schälen und entkernen, Schalotten abziehen. Beides klein würfeln und in zerlassener Butter andünsten. Den Apfelwein zufügen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze köcheln, bis die Äpfel leicht zerfallen. Schmand unterrühren. Mit frisch geriebenem Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Schwarzwurzeln gut abtropfen lassen und unter die Apfelweinsöße mischen. Mit etwas gewaschener Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

9.12 Schwarzwurzelsalat

2 Dos. Schwarzwurzeln (je ca. 400 g),
abgetropft, längs halbiert

Sauce

2 EL Weißweinessig
1 EL Zitronensaft
2 EL Sonnenblumenöl
1 EL Gemüsebouillon
Salz, Zitronenpfeffer, nach Bedarf

Salat

4 fest kochende Kartoffeln, längs halbiert,
in Scheiben

1 TL Curry
Bratbutter zum Braten
1/4 TL Salz
200 g geräucherter Lachs am Stück, in ca.
1 cm großen Würfeln
1 Bd. Schnittlauch, fein geschnitten, für die
Garnitur

Schwarzwurzeln in eine Schüssel geben. Alle Zutaten bis und mit Bouillon aufkochen, würzen, über die Schwarzwurzeln gießen, zugedeckt ziehen lassen.

Salat: Kartoffelscheiben und Curry mischen. In der heißen Bratbutter bei Mittlerer Hitze, ca. 15 Min. braten, ab und zu wenden, salzen, mit den Schwarzwurzeln mischen, ca. 5 Min. ziehen lassen. Den Lachs darunter mischen, auf Tellern anrichten, garnieren.

Lässt sich vorbereiten: Kartoffeln 1/2 Tag im Voraus braten, auskühlen, zugedeckt auf einem mit Backpapier belegten Blech kühl stellen. Vor der Verwendung ca. 5 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens heiß werden lassen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Pro Person: 222 kcal / 929 kJ; E 13 g, F 12 g, KH 15 g

9.13 Schwarzwurzelsalat mit Chilischäum

1500 g Schwarzwurzeln, tiefgekühlt
1 Zitrone, Saft und Zeste
Worcestersauce
Chilipulver
20 g Senf
Salz, Pfeffer, Muskat und Aromat

200 g Rahm, geschlagen
50 g Mayonnaise
100 g Croutons, geröstet
20 g Schnittlauch, fein geschnitten
Rote Peperoniwürfel nach belieben

Die Schwarzwurzeln kochen und abkühlen. Gewürze, Zitrone, Rahm und Mayonnaise vermischen. Die Schwarzwurzeln mit der Sauce anmachen. Vor dem servieren mit Croutons und Schnittlauch bestreuen. Die roten Peperoniwürfel nach Belieben darüber verteilen. Anrichten Auf verschiedenen Blattsalaten dekorativ anrichten und garnieren.

Mengenangabe: 10 Personen

Vorbereiten 10 Min

Fertigstellen 10 Minuten

9.14 Winterlicher Schwarzwurzel-Salat

2 Möhren (ca. 150 g)	Salz, Pfeffer
1 Bd. (ca. 500 g) Schwarzwurzeln	1 Prise Zucker
1 EL Essig-Essenz	3-4 EL Öl (z. B. Walnussöl)
ca. 1 EL Mehl	1/2 Bd. Petersilie (z. B. glatte)
1 TL Gemüsebrühe (Instant)	12-15 Walnusskernhälften
2 EL weißer Balsamico-Essig	100 g Feldsalat

Möhren schälen, waschen. Schwarzwurzeln unter Wasser kräftig bürsten. Schälen, waschen und sofort in kaltes Wasser mit Essig-Essenz und Mehl legen. Gemüse in schräge Scheiben schneiden. Ca. 1/4 l Wasser und Brühe aufkochen. Beides darin ca. 3 Minuten garen. Abgießen und den Fond auffangen.

3 EL Fond, 2 EL Essig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Öl kräftig darunter schlagen. Petersilie waschen und in Streifen schneiden. Mit Möhren, Schwarzwurzeln und Marinade mischen. Ca. 20 Minuten ziehen lassen.

Nüsse grob hacken. Feldsalat putzen, waschen und evtl. kleiner zupfen. Mit dem marinierten Gemüse anrichten. Mit Nüssen bestreuen. Getränk: Mineralwasser.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 30 Min. (ohne Wartezeit).

pro Portion ca.: 190 kcal / 790 kJ; E 3 g, F 13 g, KH 0 g

9.15 Wintersalat

300 g Schwarzwurzeln	<i>SALATSAUCE</i>
1 Zitrone, nur Saft	1 TL Senf
Salzwasser	1 Schalotte, fein gehackt
300 g gekochte Randen, in Streifen	3 EL Zitronenessig
100 g Nüsslisalat	4-5 EL Haselnussöl oder anderes Öl
	Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Vorbereiten: Schwarzwurzeln waschen, im Wasser schälen, sofort in Zitronenwasser legen. Ins siedende Salzwasser geben, weich garen, Wasser abgießen. Schwarzwurzeln in Stücke schneiden, mit etwas Salatsauce marinieren.

Salatsauce: Alle Zutaten gut verrühren, würzen.

Servieren: Nüsslisalat auf Teller legen, Schwarzwurzeln und Randen darüber verteilen, mit der Sauce beträufeln, sofort servieren.

Das Januar-Menü aus der vegetarischen Küche: - Wintersalat - Buchweizen-Nudeln mit Gemüsesauce - Apfelquarkcreme

Mengenangabe: 4 Personen

9.16 Wintersalat mit Schwarzwurzelcreme

Für die Schwarzwurzelcreme:

500 g frische Schwarzwurzeln
Zitronensaft
2 fein gehackte Schalotten
1 Stück Würfelzucker
1 Stück Butter
1-2 Birnen
1/2 Becher Sahne
Salz
frisch gemahlener Pfeffer

Für den Salat:

Feldsalat, Frisée und Radicchio
2 EL Weißweinessig
2 EL Rapsöl
2 EL Walnussöl
Salz
frischer Pfeffer
3 EL gehackte Walnüsse
8 Scheib. luftgetrockneter Schinken

Die frischen Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser waschen und mit einem Gemüseschneider schälen. In Stücke schneiden und in Wasser legen. Damit sie sich nicht verfärben, einen Spritzer Zitrone ins Wasser geben. Die Schalotten mit dem Würfelzucker in Butter anbraten. Dann die Wurzeln zugeben, weich dünsten und pürieren. Sahne hinzufügen und mit Salz und Pfeffer würzen. Birnen schälen, klein schneiden, ebenfalls pürieren und unter die Creme rühren. Die Salate waschen, die Zutaten für das Dressing gut verrühren und über den Salat geben. Mit der Schwarzwurzelcreme und dem Schinken anrichten.

10 Saucen, Marinaden

10.1 Schwarzwurzel-Sauce

1 EL milder Curry	tropft
1 Zwiebel, fein gehackt	1.8 dl Saucen-Halbrahm
2 Rüebli (ca. 200 g), in Würfeli	2 EL glattblättrige Petersilie, fein gehackt
1 dl Gemüsebouillon	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1 Dos. Schwarzwurzeln (ca. 250g), abge-	

Bratbutter warm werden lassen. Curry begeben. unter Rühren bei mittlerer Hitze dünsten. Zwiebel und Rüebli begeben. andämpfen. Bouillon dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 7 Min. köcheln. Schwarzwurzeln begeben, nur noch heiß werden lassen. Saucen-Halbrahm und Petersilie darunterühren, Sauce würzen.

Mengenangabe: 2 dl

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Pro Person: 189 kcal / 793 kJ; E 3 g, F 16 g, KH 8 g

11 Vegetarisches, Vollwert

11.1 Hirsekroketten mit Schwarzwurzeln

etwas Weißwein	geriebener Muskat
2-3 EL Pfeilwurzstärke	800 g gemischtes Gemüse der Saison (z.B. Möhren, Rosenkohl, Blumenkohl)
5-6 EL Rapsöl	200 g Hirse
2-3 EL Weißweinessig	500 g Schwarzwurzeln
1 Bd. Petersilie	Meersalz
heller Soßenbinder	2 Gemüsebrühwürfel
Mehl, Typ 405	2 Zwiebeln
schwarzer Pfeffer	

Die Zwiebeln schälen und klein hacken. Die Hirse kurz waschen und abtropfen lassen. Einen Teelöffel Öl erhitzen, die Hälfte der Zwiebeln kurz darin dünsten. Die Hirse hinzufügen und mit einem halben Liter Wasser ablöschen. Kurz aufkochen lassen und einen Brühwürfel dazugeben. Bei kleiner Stufe ca. 20-25 Min. garen, auskühlen und evtl. abtropfen lassen. Die Schwarzwurzeln unter Wasser schälen, waschen und in Essigwasser legen. Rosenkohl, Blumenkohl und Möhren putzen und klein schneiden. Ein bis zwei Teelöffel Öl erhitzen, das Gemüse mit den restlichen Zwiebeln andünsten. Mit 1/4 Liter Wasser ablöschen, aufkochen und einen Brühwürfel zugeben. Schwarzwurzeln abtropfen lassen und klein schneiden. Dem Gemüse die Schwarzwurzeln zugeben, alles zugedeckt ca. 15-20 Min. dünsten. Pfeilwurzstärke mit ein wenig warmem Wasser vermischen und zu der Hirse geben. Verkneten und mit etwas frischer Petersilie, Pfeffer und Muskat vermischen. Daraus ca. 20 Kroketten formen und diese mit 3 EL heißem Öl rundherum goldbraun braten. Für die Sauce etwas Mehl mit lauwarmem Wasser (Gemüsebrühe) und Stärke vermischen. Kurz aufkochen, ggf. mit hellem Soßenbinder versehen und mit Salz und etwas Weißwein würzen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

12 Vorspeisen, Suppen

12.1 Schwarzwurzel-Soufflé

Margarine oder Butter und Mehl für die Förmchen	2 Eigelb, Klasse 'Extra'
2 EL Haselnüsse, gehackt, geröstet	1/2 TL Salz
200 g gekochte Schwarzwurzeln, fein gehackt	Pfeffer aus der Mühle
100 g Kartoffeln, geschält, in kleinen Würfeln	2 Eiweiß
60 g Doppelrahm-Frischkäse	1 Prise Salz
	1 Msp. Backpulver
	1 EL Haselnüsse, gehackt, für die Garnitur der Schwarzwurzel-Soufflés

Vorbereiten: Die Soufflé-Förmchen einfetten und bemehlen. Haselnüsse darin verteilen. Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Soufflé: Schwarzwurzeln und Zutaten bis und mit Pfeffer im Mixer pürieren. Eiweiß, Salz und Backpulver zusammen steif schlagen, sorgfältig unter die Schwarzwurzelmasse ziehen und in die vorbereiteten Förmchen verteilen. Haselnüsse darüberstreuen, sofort backen.

Backen: 25-30 Minuten in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Ofen während des Backens nie öffnen. Soufflés sofort servieren.

Tipp: Soufflés als Beilage zu grilliertem Fleisch, heißem Schinken oder Braten servieren. Doppelte Rezeptmenge zubereiten und in einer Form mit 1 1/2 Liter Inhalt ca. 40 Minuten backen.

Varianten (Zubereitung wie Schwarzwurzel-Soufflé):

Schalotten-Soufflé: 50 g geröstete Speckwürfel statt Haselnüsse 200 g Schalotten, gehackt, gedämpft, statt Schwarzwurzeln 1/2 Bund Schnittlauch, fein geschnitten, unter die Soufflé-Masse mischen

Randen-Soufflé: 50 g Apfelwürfelchen statt Haselnüsse 200 g gekochte Randen, in Stücken, statt Schwarzwurzeln Spinat- Soufflé: 50 g Modellschinken, in Würfelchen, statt Haselnüsse 200 g frischer Spinat statt Schwarzwurzeln

Mengenangabe: 4 Soufflé-Förmchen von je 2 dl Inhalt, als Vorspeise

12.2 Schwarzwurzelcremesuppe

500 g Schwarzwurzeln	60 g Butter oder Margarine
1/2 TL Salz	1 1/2 EL Mehl
1 EL Zitronensaft	250 ml Sahne
1200 ml Gemüsebrühe	100 g gekochte Schinkenstreifen
1 Zwiebel	1 EL gehackte Petersilie

Schwarzwurzeln waschen, schälen und in Stücke schneiden. In Gemüsebrühe, Salz und Zitronensaft garen, 1 l Gemüsewasser abgießen und aufheben. Den Rest mit den Schwarzwurzeln pürieren. Zwiebel würfeln, im heißen Fett glasig dünsten. Mehl anschwitzen und mit dem heißen Gemüsewasser auffüllen. Pürierte Schwarzwurzeln hinzufügen und die Suppe 5 Minuten köcheln lassen. Die Hälfte der Sahne einrühren. Mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Mit Schinken, Sahnehaube und Petersilie servieren. (6 Portionen)

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

Kochzeit: ca. 20 Minuten

12.3 Schwarzwurzelcremesuppe mit Petersilienöl

SUPPE

600 g frische Schwarzwurzeln
3-4 EL Essig
1 Schalotte
1 EL Butter
100 g Schlagsahne
150 ml Milch

300 ml Gemüsefond
Salz, frischer Pfeffer
ger. Muskatnuss

PETERSILIENÖL

1/2 Bd. Petersilie
3-5 EL Sonnenblumenöl
1 EL Pinienkerne

Suppe: Schwarzwurzeln schälen, abspülen, in Stücke schneiden und sofort in Essigwasser legen, sonst werden sie braun (mit Einweghandschuhen arbeiten). Schalotte schälen und fein würfeln. Butter erhitzen. Schwarzwurzeln und Schalotte darin anbraten. Sahne, Milch und Fond dazugießen und 10-15 Minuten kochen lassen.

Petersilienöl: Petersilie abspülen und gut trocknen. Abgezupfte Blätter und Öl pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, grob hacken. 3-4 EL der Schwarzwurzelstücke als Einlage herausnehmen. Rest in der Flüssigkeit fein pürieren, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Ist die Suppe zu dickflüssig, etwas Fond zugießen. Suppe und Einlage anrichten, mit Pinienkernen bestreuen und das Öl darüberträufeln.

Mengenangabe: 2 Personen

12.4 Schwarzwurzeln mit Sesam auf Friséesalat

600 g Schwarzwurzeln
1 Zitrone, nur Saft
Salzwasser

PANADE

1 Eiweiß, verklopft
4 EL Sesamsamen, zum Panieren
Margarine oder Butter, zum Braten

SAUCE

1 TL Senf
2-3 EL Sherryessig
1 EL Sesamöl
2 EL Sonnenblumenöl
Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1/2 Frisée, in Blättern, für die Garnitur

Vorbereiten: Schwarzwurzeln waschen, im Wasser schälen, sofort in Zitronenwasser legen. Ins siedende Salzwasser geben, knapp weich garen. Wasser abgießen, Schwarzwurzeln abtropfen, in ca. 5 cm lange Stücke schneiden.

Panieren: Nur die Hälfte der Schwarzwurzeln zuerst im Eiweiß, dann im Sesam wenden, gut andrücken. Margarine oder Butter in einer beschichteten Bratpfanne warm werden lassen. Schwarzwurzeln rundherum leicht anbraten.

Sauce: Alle Zutaten bis und mit Sonnenblumenöl gut verrühren, würzen.

Servieren: Friséesalat auf Teller verteilen, mit Salatsauce beträufeln. Schwarzwurzeln darauflegen.

Lässt sich vorbereiten: Schwarzwurzeln 1 Tag im Voraus garen, auskühlen, Wasser abgießen. In einem Plastikbeutel im Kühlschrank aufbewahren.

Vegetarisches Menü für 4 Personen: Schwarzwurzeln mit Sesam auf Friséesalat * Raviolo-«Bonbons» * Mokka-Parfait

Mengenangabe: 4 Personen

12.5 Schwarzwurzelsuppe

1 Dos. Schwarzwurzeln (ca. 400 g; siehe Tipp),	beiseite gestellte Schwarzwurzelscheibchen
abgetropft, ca. 1 dl Flüssigkeit aufgefangen	Salz, Pfeffer, nach Bedarf
1 EL Butter	1 TL Bratbutter
1 Zwiebel, fein gehackt	1 gekochte Rande (ca. 150 g),
7 dl Gemüsebouillon	in ca. 3 mm dicken Scheiben, Sterne ausgestochen
1 dl Schwarzwurzel-Flüssigkeit, ca.	

Ca. 120 g schöne Schwarzwurzelstücke schräg in ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden, beiseite legen, Rest in Stücke schneiden. Butter warm werden lassen. Zwiebel andämpfen, Schwarzwurzelstücke ca. 5 Min. mitdämpfen. Bouillon und Flüssigkeit dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln, absieben, in Pfanne zurückgießen. Schwarzwurzelscheibchen begeben, Suppe würzen, nur noch heiß werden lassen.

Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Randensterne beidseitig je ca. 1 Min. braten, auf Haushaltspapier abtropfen.

Servieren: Suppe in vorgewärmten Suppenschüsseln anrichten, mit den Randensternen garnieren.

Tipp: statt Schwarzwurzeln aus der Dose 600 g frische verwenden. Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten, im Wasser schälen, sofort in Essig- oder Zitronenwasser legen (auf 1 Liter Wasser ca. 4 El Säure). In ca. 5 cm lange Stücke schneiden, in wenig siedendem Salzwasser 20-30 Min. knapp weich kochen. Ca. 1 dl Kochflüssigkeit beiseite stellen, Schwarzwurzeln abtropfen.

Lässt sich vorbereiten: Suppe und ausgestochene Randensterne (ungebraten) 1 Tag im Voraus zubereiten, beides separat zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Menü mit Truthahn - Austernpilze mit Limetten - Schwarzwurzelsuppe - Truthahn mit

Polenta - Kürbis-Apfel-Glace

Mengenangabe: 8 dl

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

pro Person: 72 kcal / 303 kJ; E 2 g, F 5 g, KH 4 g

12.6 Schwarzwurzelsuppe

12 groß. Schwarzwurzeln	Vollmeersalz
1 Schuss Apfelessig	1 unbeh. Orange
1 Kartoffel	2 EL Sahne
1/2 l Gemüsebrühe	weißer Pfeffer a. d. Mühle
1/4 l Milch	Kerbel zum Garnieren

Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser bürsten, schälen und gleich in ein Wasser-Apfelessig-Gemisch legen.

Die Kartoffeln schälen, waschen und in grobe Stücke schneiden.

2 Schwarzwurzeln in feine Scheiben schneiden und diese über Dampf zugedeckt 5 Min. garen.

Die restlichen Schwarzwurzeln zusammen mit der Kartoffel in der Gemüsebrühe ca. 10 Min. garen. Dann die Suppe zusammen mit der Milch pürieren und mit Salz und Orangenschale abschmecken.

Die Sahne schlagen. Die Suppe portionieren und mit einem Sahnehäubchen ,grob gemahlenem weißen Pfeffer, den gedämpften Schwarzwurzelscheiben und Kerbelblättchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

12.7 Schwarzwurzelsuppe mit Portulaköl

400 g Schwarzwurzeln	wenig Pfeffer
1 EL Rapsöl	50 g Portulak
8 dl Gemüsebouillon	4 EL Olivenöl
1 dl Rahm	Salz, Pfeffer
1/2 EL Salz	

Schwarzwurzeln unter fassendem Wasser gründlich abbürsten, schälen, in Scheiben schneiden. Öl in einer großen Pfanne warm werden lassen. Schwarzwurzeln andämpfen, Bouillon dazu gießen, Schwarzwurzeln zugedeckt ca. 20 Min. weich köcheln, pürieren, Rahm darunter rühren, würzen. Portulak und Öl mit dem Mixstab pürieren, würzen. Suppe mit dem Portulaköl garnieren.

Zubereitungszeit: 25 Minuten

pro Person: 247 kcal / 1036 kJ; E 2 g, F 25 g, KH 4 g

Index

APFEL

Schwarzwurzel in Apfelsauce, 30

AUFLAUF

Schwarzwurzelauflauf mit Kartoffeln, 9

BEILAGE

Schwarzwurzel-Gemüse, 1

Schwarzwurzel-Rüebli-Beilage, 1

Schwarzwurzelauflauf mit Kartoffeln, 9

Schwarzwurzelgemüse, 1, 29

Schwarzwurzel, 2

Schwarzwurzel in Haselnuss-Kräutersahne, 2

Überbackene Schwarzwurzel, 3

BROKKOLI

Broccoli-Schwarzwurzel-Salat, 41

DEZEMBER

Schwarzwurzel-Möhren-Salat mit Ei, 43

Schwarzwurzel-Nüsslisalat mit Mandelsoße, 44

Schwarzwurzel mit Kartoffel, 33

Schwarzwurzel mit Sesam auf Friséesalat, 56

Schwarzwurzelsalat, 46

Schwarzwurzelsuppe, 57

EINFACH

Schwarzwurzel-Tarte, 35

Schwarzwurzel in Apfelsauce, 30

Schwarzwurzelsuppe mit Portulaköl, 58

EINTOPF

Petersilien-Schwarzwurzel-Eintopf, 5

Rosenkohleintopf mit Speck, 5

Schwarzwurzel-Eintopf, 6

Schwarzwurzeleintopf, 9

Wintereintopf mit Schwarzwurzel, 10

FEBRUAR

Broccoli-Schwarzwurzel-Salat, 41

Gratinierte Schwarzwurzel, 26

Salade de scorsoneres et moules, 42

Schwarzwurzel mit Hack, 32

Schwarzwurzelsuppe mit Portulaköl, 58

FELDSALAT

Schwarzwurzel-Nüsslisalat mit Mandelsoße, 44

FILET

Lammnüsschen mit Schwarzwurzel an grüner Pfeffersauce, 12

Sauerbraten vom Rinderfilet mit Schwarzwurzel und Lauch, 13

FLEISCH

Geschmorte Schwarzwurzel mit Lammfrikadellen, 11

Hackfleischklößchen mit Schwarzwurzel, 12

Lammnüsschen mit Schwarzwurzel an grüner Pfeffersauce, 12

Sauerbraten vom Rinderfilet mit Schwarzwurzel und Lauch, 13

Schwarzwurzel-Frikassee, 27

Schweinekotelett mit Schwarzwurzel, 14

Spanferkel-Karree mit Schwarzwurzel und Pommes Dauphines, 15

GEFLUEGEL

Hähnchenbrust im Lauchmantel mit gebratenen Schwarzwurzel, 17

Marinierte Schwarzwurzel mit gebratener Hähnchenkeule, 17

Panierte Schwarzwurzel mit Ragout, 18

Putenschnitzel auf Schwarzwurzelpüree, 19

Schwarzwurzel in Weißbrot-Hülle zu Hähnchen-Ragout, 31

GEMUESE

Frittierte Schwarzwurzel, 25

Gratinierte Schwarzwurzel, 26

Hirsekroketten mit Schwarzwurzel, 53

- Möhrengemüse und Schwarzwurzeln, 26
 Putenschnitzel auf Schwarzwurzelpüree, 19
 Schwarzwurzel (Winterspargel), 22
 Schwarzwurzel - Spargel des Winters, 22
 Schwarzwurzel à la crème, 27
 Schwarzwurzel-Frikassee, 27
 Schwarzwurzel-Gemüse, 1
 Schwarzwurzel-Gratin, 7, 8
 Schwarzwurzel-Lasagne mit Schinken, 28
 Schwarzwurzel-Rüebli-Beilage, 1
 Schwarzwurzelauflauf mit Kartoffeln, 9
 Schwarzwurzelcreme mit Trüffel, 29
 Schwarzwurzelgemüse, 1, 29
 Schwarzwurzeln, 2, 29
 Schwarzwurzeln in Apfelsauce, 30
 Schwarzwurzeln in Haselnuss-Kräutersahne, 2
 Schwarzwurzeln in Weißbrot-Hülle zu Hähnchen-Ragout, 31
 Schwarzwurzeln in Zitronensoße, 31, 32
 Schwarzwurzeln mit Hack, 32
 Schwarzwurzeln mit Kartoffel, 33
 Schwarzwurzeln mit Schinken, 34
 Überbackene Schwarzwurzeln, 3
- GRATIN
 Schwarzwurzel-Gratin, 7, 8
 Schwarzwurzel-Tomaten-Gratin mit Schinken, 8
- HACK
 Hackfleischklößchen mit Schwarzwurzeln, 12
 Schwarzwurzel-Frikassee, 27
 Schwarzwurzeln mit Hack, 32
- HAEHNCHENKEULE
 Marinierte Schwarzwurzel mit gebratener Hähnchenkeule, 17
- HIRSE
 Hirsekroketten mit Schwarzwurzeln, 53
- HUHN
 Hähnchenbrust im Lauchmantel mit gebratenen Schwarzwurzeln, 17
 Marinierte Schwarzwurzel mit gebratener Hähnchenkeule, 17
 Panierte Schwarzwurzeln mit Ragout, 18
 Schwarzwurzeln in Weißbrot-Hülle zu Hähnchen-Ragout, 31
- INFORMATION
 Schwarzwurzel, 21
 Schwarzwurzel (Winterspargel), 22
 Schwarzwurzel - Spargel des Winters, 22
- JANUAR
 Panierte Schwarzwurzeln mit Ragout, 18
 Schwarzwurzel, 21
 Schwarzwurzel-Lasagne mit Schinken, 28
 Schwarzwurzel-Tomaten-Gratin mit Schinken, 8
 Schwarzwurzelgemüse, 29
 Schwarzwurzeln in Zitronensoße, 31
 Winterlicher Schwarzwurzel-Salat, 47
 Wintersalat, 48
- KARREE
 Spanferkel-Karree mit Schwarzwurzeln und Pommes Dauphines, 15
- KARTOFFEL
 Schwarzwurzelauflauf mit Kartoffeln, 9
- KINZIGTAL
 Schwarzwurzeln, 2
- KOTELETT
 Schweinekotelett mit Schwarzwurzeln, 14
- LAMM
 Geschmorte Schwarzwurzeln mit Lammfrikadellen, 11
 Lammnüsschen mit Schwarzwurzeln an grüner Pfeffersauce, 12

- MAERZ
Schwarzwurzel-Sauce, 51
Schwarzwurzeln in Weißbrot-Hülle zu
Hähnchen-Ragout, 31
- MANDARINE
Schwarzwaldsalat, 43
- MEHLSPEISE
Schwarzwurzel-Tarte, 35
- MENUE
Schwarzwurzel-Rüebli-Beilage, 1
- MOEHRE
Möhrengemüse und Schwarzwurzeln,
26
- MUSCHEL
Salade de scorsoneres et moules, 42
- NORMAL
Schwarzwurzelgemüse, 29
- NOVEMBER
Schwarzwurzel-Nüsslisalat mit Man-
delsoße, 44
Schwarzwurzeln in Zitronensoße, 32
Schwarzwurzeln mit Sesam auf Frisée-
salat, 56
Schwarzwurzelsalat, 46
Schwarzwurzelsuppe, 57
- NUDEL
Nudeln mit Schwarzwurzeln, 35
Schwarzwurzel-Sauce, 51
- NUSS
Schwarzwurzeln in Apfelsauce, 30
- OKTOBER
Frittierte Schwarzwurzeln, 25
Lauwarmer Schwarzwurzelsalat an
Senf-Vinaigrette, 41
Schwarzwurzel, 21
Schwarzwurzel-Soufflé, 55
- ORANGE
Schwarzwurzel-Salat mit Orangen, 45
- P10
Schwarzwurzelsalat mit Chilischäum,
47
- P4
Panierte Schwarzwurzeln mit Ragout,
18
Schwarzwurzel-Gratin, 7
Schwarzwurzel-Lasagne mit Schinken,
28
Schwarzwurzelcreme mit Trüffel, 29
Schwarzwurzelgemüse, 1, 29
Winterlicher Schwarzwurzel-Salat, 47
- PETERSILIE
Petersilien-Schwarzwurzel-Eintopf, 5
- PFEFFER
Lammnüsschen mit Schwarzwurzeln an
grüner Pfeffersauce, 12
- PREISWERT
Schwarzwurzeln in Apfelsauce, 30
- PUTE
Putenschnitzel auf Schwarzwurzelpü-
ree, 19
- QUICHE
Steckrüben-Schwarzwurzelquiche, 36
- RAFFINIERT
Schwarzwurzel-Tarte, 35
- RAGOUT
Schwarzwurzeln in Weißbrot-Hülle zu
Hähnchen-Ragout, 31
- RIND
Sauerbraten vom Rinderfilet mit
Schwarzwurzeln und Lauch, 13
- ROSENKOHL
Rosenkohleintopf mit Speck, 5
- ROTE-BETE
Schwarzwurzel-Soufflé, 55
Wintersalat, 48
- RUEBE
Steckrüben-Schwarzwurzelquiche, 36
- SALAT
Broccoli-Schwarzwurzel-Salat, 41
Lauwarmer Schwarzwurzelsalat an
Senf-Vinaigrette, 41
Salade de scorsoneres et moules, 42
Schwarzwaldsalat, 43

- Schwarzwurzel-Möhren-Salat mit Ei, 43
- Schwarzwurzel-Nüsslisalat mit Mandelsoße, 44
- Schwarzwurzel-Salat, 44
- Schwarzwurzel-Salat mit Linsenspätzle, 44
- Schwarzwurzel-Salat mit Orangen, 45
- Schwarzwurzel-Tomatensalat, 45
- Schwarzwurzeln mit ApfelweinsöÙe, 46
- Schwarzwurzelsalat, 46
- Schwarzwurzelsalat mit Chilischaum, 47
- Winterlicher Schwarzwurzel-Salat, 47
- Wintersalat, 48
- Wintersalat mit Schwarzwurzelcreme, 48
- SAUERBRATEN
- Sauerbraten vom Rinderfilet mit Schwarzwurzeln und Lauch, 13
- SCHINKEN
- Schwarzwurzeln mit Schinken, 34
- SCHNELL
- Schwarzwurzel-Frikassee, 27
- Schwarzwurzelsuppe mit Portulaköl, 58
- SCHWARZWURZEL
- Broccoli-Schwarzwurzel-Salat, 41
- Frittierte Schwarzwurzeln, 25
- Geschmorte Schwarzwurzeln mit Lammfrikadellen, 11
- Gratinierte Schwarzwurzeln, 26
- Hackfleischklößchen mit Schwarzwurzeln, 12
- Hähnchenbrust im Lauchmantel mit gebratenen Schwarzwurzeln, 17
- Hirsekroketten mit Schwarzwurzeln, 53
- Lammnüsschen mit Schwarzwurzeln an grüner Pfeffersauce, 12
- Lauwarmer Schwarzwurzelsalat an Senf-Vinaigrette, 41
- Marinierte Schwarzwurzel mit gebratener Hähnchenkeule, 17
- Möhrengemüse und Schwarzwurzeln, 26
- Nudeln mit Schwarzwurzeln, 35
- Panierte Schwarzwurzeln mit Ragout, 18
- Petersilien-Schwarzwurzel-Eintopf, 5
- Putenschnitzel auf Schwarzwurzelpüree, 19
- Rosenkohleintopf mit Speck, 5
- Salade de scorsoneres et moules, 42
- Sauerbraten vom Rinderfilet mit Schwarzwurzeln und Lauch, 13
- Schwarzwaldsalat, 43
- Schwarzwurzel, 21
- Schwarzwurzel (Winterspargel), 22
- Schwarzwurzel - Spargel des Winters, 22
- Schwarzwurzel à la crème, 27
- Schwarzwurzel-Eintopf, 6
- Schwarzwurzel-Frikassee, 27
- Schwarzwurzel-Gemüse, 1
- Schwarzwurzel-Gratin, 7, 8
- Schwarzwurzel-Lasagne mit Schinken, 28
- Schwarzwurzel-Möhren-Salat mit Ei, 43
- Schwarzwurzel-Nüsslisalat mit MandelsoÙe, 44
- Schwarzwurzel-Rüebli-Beilage, 1
- Schwarzwurzel-Salat, 44
- Schwarzwurzel-Salat mit Linsenspätzle, 44
- Schwarzwurzel-Salat mit Orangen, 45
- Schwarzwurzel-Sauce, 51
- Schwarzwurzel-Soufflé, 55
- Schwarzwurzel-Tarte, 35
- Schwarzwurzel-Terrine, 39
- Schwarzwurzel-Tomaten-Gratin mit Schinken, 8
- Schwarzwurzel-Tomatensalat, 45
- Schwarzwurzelaufwurf mit Kartoffeln, 9
- Schwarzwurzelcreme mit Trüffel, 29
- Schwarzwurzelcremesuppe, 55
- Schwarzwurzelcremesuppe mit Petersilienöl, 56
- Schwarzwurzeleintopf, 9

- Schwarzwurzelgemüse, 1, 29
 Schwarzwurzeln, 2, 29
 Schwarzwurzeln in Apfelsauce, 30
 Schwarzwurzeln in Haselnuss-Kräutersahne, 2
 Schwarzwurzeln in Weißbrot-Hülle zu Hähnchen-Ragout, 31
 Schwarzwurzeln in Zitronensoße, 31, 32
 Schwarzwurzeln mit Apfelweinsauce, 46
 Schwarzwurzeln mit Hack, 32
 Schwarzwurzeln mit Kartoffel, 33
 Schwarzwurzeln mit Schinken, 34
 Schwarzwurzeln mit Sesam auf Frisée-salat, 56
 Schwarzwurzelsalat, 46
 Schwarzwurzelsalat mit Chilischaum, 47
 Schwarzwurzelsuppe, 57, 58
 Schwarzwurzelsuppe mit Portulaköl, 58
 Schwarzwurzelterrinen, 39
 Schweinekotelett mit Schwarzwurzeln, 14
 Spanferkel-Karree mit Schwarzwurzeln und Pommes Dauphines, 15
 Steckrüben-Schwarzwurzelquiche, 36
 Überbackene Schwarzwurzeln, 3
 Wintereintopf mit Schwarzwurzeln, 10
 Winterlicher Schwarzwurzel-Salat, 47
 Wintersalat, 48
 Wintersalat mit Schwarzwurzelcreme, 48
- SCHWEIN
 Schweinekotelett mit Schwarzwurzeln, 14
 Spanferkel-Karree mit Schwarzwurzeln und Pommes Dauphines, 15
- SENF
 Lauwarmer Schwarzwurzelsalat an Senf-Vinaigrette, 41
- SEPTEMBER
 Petersilien-Schwarzwurzel-Eintopf, 5
- SOSSE
 Schwarzwurzel-Sauce, 51
- SOUFFLE
 Schwarzwurzel-Soufflé, 55
- SPAETZLE
 Schwarzwurzel-Salat mit Linsen-Spätzle, 44
- SPECK
 Rosenkohleintopf mit Speck, 5
- SPINAT
 Schwarzwurzel-Soufflé, 55
- SUPPE
 Schwarzwurzelcremesuppe, 55
 Schwarzwurzelcremesuppe mit Petersilienöl, 56
 Schwarzwurzelsuppe, 57, 58
 Schwarzwurzelsuppe mit Portulaköl, 58
- TARTE
 Schwarzwurzel-Tarte, 35
- TERRINE
 Schwarzwurzel-Terrine, 39
 Schwarzwurzelterrinen, 39
- TOMATE
 Schwarzwurzel-Tomaten-Gratin mit Schinken, 8
- VEGETARISCH
 Hirsekroketten mit Schwarzwurzeln, 53
 Nudeln mit Schwarzwurzeln, 35
 Schwarzwurzel-Tarte, 35
 Schwarzwurzeln in Apfelsauce, 30
 Schwarzwurzeln mit Sesam auf Frisée-salat, 56
- VOLLWERT
 Schwarzwurzel-Gratin, 7
- VORSPEISE
 Lauwarmer Schwarzwurzelsalat an Senf-Vinaigrette, 41
 Schwarzwurzel-Soufflé, 55
 Schwarzwurzeln mit Sesam auf Frisée-salat, 56
- WALNUSS
 Schwarzwurzeln in Apfelsauce, 30
- WEIHNACHTEN
 Schwarzwurzel-Rüebli-Beilage, 1

WINTER

Wintereintopf mit Schwarzwurzeln, 10

ZWIEBEL

Schwarzwurzel-Soufflé, 55