



Thema: nicht schwarzärgern, lieber Schwarzwurzeln

Die Schwarzwurzeln stehen an der Tür und erbitten Einlass. Lassen Sie sie rein, sie sind sehr gesund (Kalium, Calcium, Phosphor, Eisen und Natrium ...). Bereiten Sie sie frisch zu, weil so schmecken sie einfach am besten. Sie können Sie ähnlich wie Spargel zubereiten oder auch roh und gerieben als Salat essen. Das einzige, was sie für die Zubereitung brauchen sind Küchenhandschuhe und einen guten Sparschäler. Nach dem Schälen am besten in etwas Mehl-Wasser mit Zitronensaft oder Essig zwischen lagern, sonst läuft er an. Hinweis für Diabetiker: Schwarzwurzeln haben einen hohen Inulingehalt.

Risotto Scorzonera für 4 Italiener

500 g Schwarzwurzeln
1 EL Zitronensaft
1 Zwiebel
1/2 Peperoni
1/2 Bund Petersilie
2 getrock. Tomaten
ca. 900 ml Gemüsebrühe
5 EL Olivenöl
300 g Risotto
150 ml Weißwein
Salz, Pfeffer
1 EL Butter
2 EL Pinienkerne

Handschuhe an und Schwarzwurzeln waschen, putzen, schälen. Sofort in kaltes Mehl-Wasser mit etwas Zitronensaft legen. Zwiebel würfeln. Peperoni fein hacken. Petersilie abzupfen und fein hacken. Tomaten in feine Streifen schneiden. Brühe aufkochen. Schwarzwurzeln der Länge nach halbieren und dritteln. Die eine Hälfte in feine Scheiben schneiden. Zwiebeln, Schwarzwurzelscheiben und Reis in 2 EL Olivenöl bei mittlerer Hitze kurz glasig andünsten, Weißwein angießen. Ein Drittel der Brühe zugießen und rühren, rühren, rühren. Nach und nach die restliche Brühe zugießen. Salzen, pfeffern. Jetzt 3 EL Öl und 1 TL Butter in eine Pfanne geben und die großen Schwarzwurzelstücke darin bei milder Hitze ca. 20 Min. anbraten. Mit Salz würzen und kurz vor Ende die Pinienkerne, Tomaten in Streifen und Peperoni zugeben. Restliche Butter zum Risotto geben, unterrühren, zur Seite stellen, ruhen lassen, mit Petersilie anrichten.

Tipp: Den Rest des Weißweins gerecht auf die Mitesser verteilen und sich an dem besonderen Genuss erfreuen!

Sahne-Schwarzwurzeln für 4 Personen

5 EL Weißweinessig
2 EL Mehl
750 g Schwarzwurzeln
1 große Zwiebel
30 g Butter
1 EL Öl
Salz, Pfeffer
250 ml Sahne
2 TL Zitronenschale
2 EL Zitronensaft
1/2 Bund Schnittlauch

Essig, Mehl und 1 l Wasser verrühren. Schwarzwurzeln waschen, schälen und beide Enden abschneiden. Die Wurzeln schräg in 1 cm dicke Stücke schneiden und ins Essigwasser legen, damit sie sich nicht verfärben.

Zwiebel würfeln und in Butter & Öl glasig brutzeln. Schwarzwurzeln abgießen und zugeben, weitere 5 Min. dünsten. Salzen und Pfeffern. Sahne zugeben, kurz aufkochen und bei milder Hitze gut 20 Min. köcheln lassen. Mit der fein geriebenen Zitronenschale und 1 - 2 EL Zitronensaft abschmecken, Schnittlauch in Röllchen schneiden, bestreuen und anrichten.

Tipp: Dazu schmecken salzige Kräuterpfannkuchen oder feine Flädle und ein schöner Salat. Statt Schnittlauch können Sie auch andere Kräuter verwenden, z.B. Dill. Wenn er will.

Schwarzwurzeln „Wiener Art“ für 4 Personen

5 EL Weißweinessig
2 EL Mehl
750 g Schwarzwurzeln
3 EL Senf
Wasser
Paniermehl
Mehl
Pfeffer, Salz
Bratöl

Essig, Mehl und 1 l Wasser verrühren. Schwarzwurzeln waschen, schälen und beide Enden abschneiden. Dicke Stangen ggf. halbieren und alles ins Essigwasser legen.

Dann den Senf in einem tiefen Teller mit etwas Wasser glattrühren, sodass eine etwas dickere Soße entsteht. Der Senf ist als Ei-Ersatz für die Panierstraße gedacht. Sie können auch Ei nehmen, aber dann schmeckt es etwas fade. Mehl und Paniermehl ebenfalls in je einen tiefen Teller geben.

Die Schwarzwurzeln gut abtropfen lassen und zuerst in Mehl, dann in Senf und zum Schluss in Paniermehl wenden und sorgfältig panieren. Reichlich fett in einer tiefen Pfanne erhitzen und die Wurzeln knusprig ausbacken. Salzen und Pfeffern.

Tipp: da darf die Beilage dann schon etwas gesund sein. Wie wäre es mit einem bunten Herbst-Winter-Salat mit Radicchio und Fenchel? Fenchel roh in feine Scheiben hobeln, und das Ganze mit Walnüssen und etwas gehobelem Parmesan abrunden.

Ihre Kinder begeistern sich wahrscheinlich noch mehr für Ketchup und Mayonnaise aus unserem Shop :-)