



Schwarzwurzeln mit Senfpanade und Ackersalat

2 Portionen

400 g Schwarzwurzeln
100 g Paniermehl
80 g Mehl
60 ml Senf
1 EL Mineralwasser

Salz und Pfeffer
Bratöl

Ackersalat
mit Dressing
nach Wahl

4 Portionen

800 g
200 g
160 g
120 ml
2 EL

Zubereitung

Die Schwarzwurzeln gründlich putzen und schälen.

Eine Panierstraße aufbauen:

Teller Nr. 1

Senf mit Wasser verrühren. Das Ganze sollte etwa die Konsistenz von Ketchup aufweisen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Teller Nr. 2

mit Mehl füllen

Teller Nr. 3

mit dem Paniermehl füllen

Die Schwarzwurzeln werden zuerst im Mehl gewälzt und dann in die ‚Senf-Soße‘ gelegt und in dieser gedreht, so dass jede Wurzel rumherum mit Senf bestrichen ist.

Dann ab mit der Wurzel ins Paniermehl.

Das Öl in einer Pfanne heiß werden lassen und die Schwarzwurzeln portionsweise gar braten.

Dazu gibt es frischen Ackersalat. Lecker schmeckt das Dressing mit 2 EL Weißweinessig (oder Himbeeressig), 2 EL Olivenöl, 1 EL Senf, 3 TL Honig, Salz und Pfeffer

Das sollten Sie zuhause haben:

Paniermehl, Mehl, Bratöl,
Mineralwasser oder Wasser, Zutaten
fürs Salatdressing.

Tipp:

Die Panade haftet auch an anderem
Gemüse und schmeckt z.B. zu Sellerie,
Rote Beete, Zucchini ...