

REZEPTE DER WOCHE

Hausmannskost mit leckerem Winterspargel

Genießen Sie die Schwarzwurzeln

Herrlich nussartig schmecken Schwarzwurzeln, der so genannte Winterspargel.

Schwarzwurzel-Ananas-Salat

Zutaten (für 4 Personen): 1 kg frische Schwarzwurzeln, 1 kleine Dose Ananas in Scheiben, 1 kleine Dose Mandarinen, 3 Zwiebeln, 4 hartgekochte Eier, 6 EL Mayonnaise, 3 EL süße Sahne, 2 EL saure Sahne, 1 EL Senf, 1 EL Zitronensaft, Zucker, Salz, Pfeffer, Dill.

Zubereitung: Mayonnaise, Sahne, Senf, Zitronensaft, 1 EL Zucker, gehackte Zwiebeln, gehackten Dill, Salz und Pfeffer verrühren. Schwarzwurzeln schälen, in 5 cm lange Stücke schneiden. Gesalzenes Wasser mit 1 Prise Zucker aufkochen, Schwarzwurzeln darin bissfest kochen. Eier achteln, Obst abtropfen. Abgekühlte Schwarzwurzel und Ei anrichten, mit Dressing überziehen, Obst darauf legen.

Schwarzwurzeln in Schmand

Zutaten (für 3 – 4 Personen): Saft von 1 Zitrone, 800 g Schwarzwurzeln, 200 ml Gemüsebrühe, 200 g Schmand, 1 Bund Petersilie, Muskat, Salz, Pfeffer, 75 g gehackte Walnüsse.

Zubereitung: Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen, in 2 l Wasser mit 1 Schuss Zitrone

saft legen. Schwarzwurzeln in Salzwasser 15 min kochen. Brühe um drei Viertel einkochen, Schmand einrühren, bei geöffnetem Deckel dick einkochen. Gehackte Petersilie zugeben. Mit Zitronensaft, Salz, Muskat und Pfeffer würzen. Nüsse anrösten. Schwarzwurzeln abtropfen lassen, mit Sauce übergießen und mit gerösteten Nüssen bestreuen.

Schwarzwurzel-Salat

Zutaten (für 3 Portionen): je 325 g Schwarzwurzeln und Möhren, 2 EL Essig, 1 EL Sesamkörner, 100 g Zucchini, Saft von 1 Zitrone, 3 EL Orangensaft, 4 EL Öl, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer, 2 EL gehackte Petersilie.

Zubereitung: Schwarzwurzeln schälen, für 10 min in Essigwasser legen. Sesam anrösten. Säfte, Öl und Honig mischen, salzen, pfeffern. Gemüse raspeln, mit Sauce mischen. Mit Sesam und Petersilie bestreuen.

Knusprige Schwarzwurzeln

Zutaten (für 3 – 4 Personen): 800 g Schwarzwurzeln, 200 g Mehl, 1 Tasse Mineralwasser, 2 Eier, Pfeffer, Salz, Muskat, reichlich Ausbacköl.

Zubereitung: Schwarzwurzeln schälen, 5 cm lange Stücke schneiden, 20 min zugedeckt köcheln. Eier mit Wasser verschlagen, Mehl und Gewürze zugeben. Schwarzwurzeln eintauchen, in Öl ausbacken.

Schnelles Frikassee

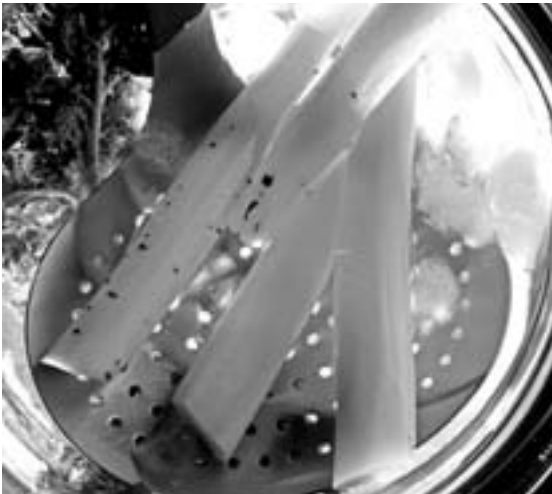
Zutaten (für 3 Personen): 1 Packung helle Soße, 1 Bund Dill, 500 g Schwarzwurzeln aus der Dose, 500 ml Wasser, 2 EL Semmelbrösel, Pfeffer, Salz, Thymian, 1 Ei, 1 geriebene Zwiebel, 500 g Hackfleisch.

Zubereitung: Hack, Zwiebel, Ei, Thymian, Pfeffer, Salz und Brösel mischen, Klöße formen. In Wasser garen, Wasser mit Soßenpulver andicken, aufkochen, Gemüse zufügen, mit Salz, Pfeffer und Dill würzen.

Schwarzwurzeln mit Meerrettich

Zutaten (für 4 Portionen): 2 EL Essig, 4 EL Mehl, 1 kg geschälte Schwarzwurzeln, Salz, 3 EL Butter, 250 ml Brühe, 120 g Sahne, 3 EL Meerrettich, Pfeffer, Zucker, 250 g Schinken.

Zubereitung: Gemüse in Mix aus Essig, 1 EL Mehl und 500 ml Wasser legen, in 8 cm lange Stücke schneiden, in Salzwasser 12 min garen, abtropfen, auf feuerfeste Teller geben. Mehl in Butter anschwitzen, mit Brühe und Sahne durchkochen, mit Meerrettich, Salz, Pfeffer und Zucker würzen, über Schwarzwurzeln gießen. Im auf 200 Grad vorgeheizten Backofen 15 min überbacken. Mit Schinken anrichten.



Schwarzwurzeln sind ein klassisches Wintergemüse.

Foto: picture-alliance/dpa/Stockfood