

Gesund genießen mit Schwarzwurzeln

Wer viele Schwarzwurzeln verzehrt, tut seinem Körper etwas Gutes: Sowohl die Fähigkeit zur Konzentration als auch zur Entspannung steigt, und der Stoffwechsel wird angeregt und somit der Körper besser entgiftet. Auch für Diabetiker ist die unscheinbare Schwarzwurzel gut geeignet.



Herzhafter Gemüsesalat

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Schwarzwurzeln, 1 Zitrone, Salz, 400 g Grünkohl, 40 g Walnüsse, 1 Messerspitze Safran, 3 TL Grenadinesirup, je 40 g Schmand und Jogurt, Pfeffer, Nelkenpulver, 10 große Blätter Romanosalat, 1/2 Granatapfel.

Zubereitung: Schwarzwurzeln schälen, in 4 cm lange Stück schneiden, sofort im Wasser mit 1 Prise Salz und einem kräftigen Schluck Zitronensaft rund 15 min bissfest garen, in Eiswasser abschrecken. Vom

Grünkohl feine Blätter abzupfen und sie in gesalzenem Wasser 6 min blanchieren, ebenfalls abschrecken, abtropfen. Nüsse ohne Fett anrösten, grob hacken. Safran und Sirup aufkochen, von der Platte ziehen, kurz ziehen lassen, mit Schmand und Jogurt glatt rühren, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer und Nelken würzen. Über Schwarzwurzeln, Kohl und mundgerecht zerpfückten Salat geben, mit Nüssen und aufgelösten Granatapfelkernen anrichten.

Kleine Gratins

Zutaten (für 4 Personen): je 1 kg Kartoffeln und Schwarzwurzeln, Essig, Salz, 1 Schalotte, 2 EL Butterschmalz, 1 gehäufter EL Mehl, 150 g Sahne, 350 ml Gemüsebrühe, Pfeffer, Muskat, 150 g gewürfelter Kochschinken.

Zubereitung: Kartoffeln garen, abschrecken, pellen, 1 h ruhen lassen, in Scheiben schneiden. Schwarzwurzeln schälen, in Essigwasser legen, mundgerecht

schneiden. In gesalzenem Wasser 15 min kochen. Geschälte Schalotte würfeln, in Butterschmalz andünsten, Mehl darin anschwitzen. Mit Brühe und Sahne ablöschen, aufkochen, salzen, pfeffern, mit Muskat würzen. Kartoffeln, Schwarzwurzeln und Schinken in 4 gefettete Portions-Auflaufformen geben. Mit Sauce begießen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 Grad gratinieren.

Feine Cremesuppe

Zutaten (für 2 Personen): 300 g Schwarzwurzeln, Essig, 60 g Mehl, 70 g Butter, 1 gewürfelte Schalotte, 125 ml Weißwein, Salz, Muskat, 200 g Sahne.

Zubereitung: Gemüse schälen, in Essigwasser legen, zerschneiden, in Wasser garen. Schalotte mit Mehl in Butter anschwitzen, mit 200 ml Kochsud, Wein und Gemüse durchkochen, salzen. Mit Muskat und Sahne verfeinern.

Winter-Ragout

Zutaten (für 4 Personen):

800 g Schwarzwurzeln, 1 EL Essig, Salz, 300 g Hack, 1 Ei, 3 EL Semmelbrösel, Pfeffer, Öl, 200 g Lauch, je 35 g Butterschmalz und Mehl, 200 ml Milch, 50 ml Sahne, 2 EL Schnittlauchröllchen.

Zubereitung: Schwarzwurzeln schälen, mundgerecht schneiden, sofort in gesalzenem Wasser mit Essig 30 min garen.

Hack, Ei und Semmelbrösel verkneten, salzen, pfeffern, kleine Frikadellen formen, in Öl braten.

Lauch in feine Ringe schneiden. Schwarzwurzeln abgießen, 250 ml Kochsud auffangen. Mehl in Butterschmalz anschwitzen. Mit Kochsud und Milch ablöschen. Sahne unterrühren.

Lauchringe zugeben, 10 min mitköcheln, salzen und pfeffern.

Frikadellen und Schwarzwurzeln hinzufügen. Kurz aufkochen, in Terrine geben, mit Schnittlauch bestreuen.

Statt der Frikadellen können Sie auch fein gewürfelten gekochten Schinken oder eine Wurst Ihrer Wahl zugeben.