



→ SCHWARZWURZEL-TIPP:

Schwarzwürzeln schälen sich von selbst – und das geht so:

Schnellkochtopf mit Wasser ca. 5cm hoch befüllen. Wasser zum Kochen bringen und Dämpfeinsatz (falls vorhanden) hineingeben. Die Schwarzwürzeln sollten entweder alle im Wasser oder alle im Dampf liegen. Schwarzwürzeln waschen, lange Würzeln in der Mitte ggf. durchschneiden, damit sie in den Topf passen. Deckel schließen und sobald Dampf austritt auf die Uhr schauen: Jetzt dauert es 15min. (bei den dickeren Schwarzwürzeln – die dünnen entsprechend weniger). Dampf nach 15min. ablassen. Schwarzwürzeln mit kaltem Wasser abschrecken. Die Schale löst sich nun bei leichtem Reiben wie von selbst und die Inhaltsstoffe bleiben erhalten, nach Rezept weiterverarbeiten.

→ RISOTTO MIT WINTERSPARGEL (SCHWARZWURZELN)

Zutaten (für 4 Pers.): 500g Schwarzwürzeln, Salz, 1 Zwiebel, Knoblauch, 100g Schinken oder Räuchertofu, 750ml-1l Gemüsebrühe, 3-4El Olivenöl, 200g Rundkornreis, einige Safranfäden, 100ml Weißwein, Pfeffer, 1El. frische Kräuter

Zubereitung: Schwarzwürzeln waschen, schälen und gleich in Essigwasser legen, dann in kochendem Salzwasser für etwa 6-8min. garen. Mit kaltem Wasser abschrecken, abtropfen, in feine Scheiben schneiden. Knoblauch und Zwiebeln fein hacken, Schinken in Streifen schneiden. Brühe erhitzen. Knoblauch und Zwiebeln in Öl dünsten, den Reis zugeben, Safran ebenfalls und mit Wein ablöschen. Die Brühe nach und nach zugeben, immer wieder umrühren und für ca. 20min. garen bis alle Flüssigkeit aufgenommen, der Reis gar ist. Kurz vor Ende der Garzeit die Schwarzwürzeln und Schinkenstreifen oder Räuchertofu dazugeben, salzen, pfeffern, mit Kräutern garnieren.

→ SCHWARZWURZEL-NUDEL-GRATIN

Zutaten (für 4 Pers.): 200g Bandnudeln, 1Bd. Basilikum, 100g Bergkäse, 1-2El. Butter für die Form, 150g Champignons od. Shiitake-Pilze, 1 Eigelb, 1/4l Schlagsahne, 75ml Milch, 1Pr. Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 800-1000g Schwarzwürzeln, 2 Tomaten (gewürfelt)

Zubereitung: Schwarzwürzeln in kaltem Wasser waschen, schälen und in Salzwasser etwa 15-20min. weich kochen. Nudeln in Salzwasser al dente kochen und kalt abschwemmen. Eine feuerfeste Auflaufform mit Butter austreichen. Schwarzwürzeln in fingerdicke Scheiben schneiden und mit den Nudeln und Tomatenstücken vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und in die Form geben. Sahne, Milch und Eigelb verquirlen, den geriebenen Käse, Muskatnuss und gehacktes Basilikum dazugeben. Leicht salzen und über die Schwarzwürzel-Nudel-Mischung leeren. Den geriebenen Käse verteilen und 15-20min. bei mittlerer Hitze goldgelb backen.

→ SCHWARZWURZELRAGOUT

Zutaten: 750g Schwarzwürzeln, Saft von 1 Zitrone, 1 Zwiebel, 4El. Olivenöl, 4El. gehackte Petersilie, Salz, 1Tl. Mehl, etwa 1/4l Gemüse- oder Fleischbrühe, 2 Eigelbe, Pfeffer, frisch gemahlen,

Zubereitung: Die Schwarzwürzeln unter fließendem Wasser gründlich abbürsten und (wegen des klebrigen Safts ebenfalls unter Wasser) so dünn wie möglich schä-

len. Die Wurzeln sofort in kaltes Wasser, das mit der Hälfte des Zitronensafts versetzt ist, legen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Das Öl in einem Topf erhitzen, darin die Zwiebeln und die Hälfte der Petersilie kurz andünsten. Schwarzwürzeln abtropfen lassen und in 3cm lange Stücke schneiden. In den Topf geben, salzen und 5min. mitbraten. Das Mehl darüber streuen, leicht Farbe annehmen lassen und mit der Brühe ablöschen. Das Gemüse gut durchrühren und 15-20min. köcheln lassen. Eigelbe mit dem restlichen Zitronensaft, 2El. Brühe und Salz verquirlen, in die Sauce rühren und diese erhitzen, aber nicht mehr kochen lassen. Mit Pfeffer abschmecken und mit der restlichen Petersilie bestreuen

→ NUDELNESTER MIT WINTERSPARGEL UND FRISCHEM POSTELEIN

Zutaten (für 4 Pers.): 500g Bandnudeln, Tagliatelle oder Spaghetti, 500g Schwarzwürzeln, 200 ml Sahne, 50g Postelein, Salz, Pfeffer, Muskat

Zubereitung: Schwarzwürzeln kalt abspülen, gut bürsteln, mit einem Sparschäler schälen und danach in Essigwasser legen. Nun mit dem Sparschäler in lange Streifen schälen, diese in Salzwasser blanchieren und in der Sahne so lange garen, bis die Schwarzwürzeln bissfest sind und die Sahne cremig einreduziert ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Kurz vor dem servieren die Posteleinblätter unter die Nudeln und die Schwarzwürzeln geben und alles mit einer Fleischgabel zu einem Nest aufdrehen. Mit Postelein garnieren

→ GOMEN-GRÜNKOHLGERICHT

Zutaten (für 4 Pers.): 750g Grünkohl, 25 ml Olivenöl, 1 mittlere rote Zwiebel (fein gehackt), 1 Zehe Knoblauch (fein gehackt), 1cm Ingwerwurzel (fein gehackt), 1 rote Chillischote (fein gehackt), 100ml Gemüsebrühe, 1/2Tl. Salz, 1/2Tl. Pfeffer (gemahlen), 1/2Tl. Kardamom

Zubereitung: Grünkohl waschen, dicke Stengel abschneiden und in dünne Streifen schneiden. In Salzwasser 15min. kochen, dann mit kaltem Wasser abschrecken. Inzwischen in einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, darin Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chillischote anbraten. Grünkohl dazugeben, mit Gemüsebrühe aufgießen und mit Salz, Pfeffer und Kardamom gut würzen.

→ MAKKARONIKUCHEN

Zutaten (für 4 Pers.): 250g Makkaroni, Salz, 750g Grünkohl, gezupft, 200g Räucherkäse (z. B. geräucherter Tilsiter, Grünländer, Scamorza), 3 Eier (Größe M), 150g Sahne, 150ml Milch, Pfeffer, geriebene Muskatnuss, etwas Gries

Zubereitung: Makkaroni in reichlich Salzwasser nach Packungsanweisung bissfest garen. Inzwischen den Grünkohl einige Minuten blanchieren und im Sieb gut abtropfen lassen. Den Käse klein würfeln. Die Eier mit der Sahne und der Milch verquirlen, mit Salz und Pfeffer und etwas Muskat kräftig würzen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Eine Kastenform von 30cm Länge gut einfetten und mit Grieß bestreuen. Die Makkaroni abgießen und gut abtropfen lassen. Mit Grünkohl und Käsewürfeln mischen und in die Kastenform einschichten. Die Eiermischung darüber gießen. Den Makkaronikuchen im Ofen (Mitte, Umluft 180°C) ca. 25min. backen, herausnehmen, aus der Form stürzen, in Scheiben schneiden und servieren.

Winterlich Grüße und einen guten Appetit wünscht Ihnen das GemüseKistenteam

Einfach bestellen: 24 Stunden am Tag – 7 Tage die Woche

www.gemüseKiste.com