



→ SCHWARZWURZEL – TOPF

Zutaten (für 4 Pers.): 4El. Essig (Weißweinessig), 750g Schwarzwurzeln, Salz und Pfeffer, 300g Hackfleisch, gemischt, 1 Ei, 2El. Paniermehl, Paprikapulver, edelsüß, 2El. Öl, 200g Porree, 30g Butter, 30g Mehl, 250ml Milch, 1 Tomate

Zubereitung: 3El. Essig und 500ml Liter Wasser verrühren. Die Schwarzwurzeln gründlich waschen, schälen, in Stücke schneiden und ins Essigwasser legen. In kochendem Salzwasser mit 1El. Essig ca. 25-30min. garen. Hack, Ei und Paniermehl verkneten, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Kleine Bällchen formen. Öl erhitzen, die Bällchen darin ca. 8min. braten. Den Porree putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Schwarzwurzeln auf ein Sieb gießen, die Flüssigkeit auffangen und 250ml abmessen. Die Butter schmelzen, das Mehl darin anschwitzen. Mit Gemüsewasser und Milch unter Rühren ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Porree zugeben und ca. 5min. köcheln lassen. Dann die Hackbällchen und Schwarzwurzeln zufügen. Die Tomate putzen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Das Schwarzwurzel-Ragout mit Tomatenwürfeln bestreut servieren. Dazu schmeckt Reis.

→ LIGURISCHES SCHWARZWURZEL - RAGOUT

Zutaten (für 4 Pers.): 750g Schwarzwurzeln, 1½ Zitronen, davon der Saft, 1 Zwiebel, fein gewürfelt, 1Bd. Glatte Petersilie, fein gehackt, etwas Olivenöl, 1Tl. Mehl, 300ml Gemüsebrühe, 2 Eigelb, Salz und Pfeffer

Zubereitung: Die Schwarzwurzeln sorgfältig waschen, schälen, in mundgerechte Stücke schneiden und sofort in eine Schale mit kaltem Wasser und etwas Zitronensaft geben. In einem Topf Öl erhitzen und die Zwiebeln und einen Teil der Petersilie hineingeben. Die Schwarzwurzeln dazugeben, salzen und 5min. anschwitzen. Mit dem Mehl bestäuben und etwas Farbe annehmen lassen, dann mit der Brühe ablöschen und 15min. bei kleiner Hitze köcheln lassen. Zum Schluss die Eigelbe mit ca. 2El. Brühe und dem Saft einer halben Zitrone verquirlen und unter das Ragout geben. Nun nicht mehr kochen! Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie garniert servieren.

→ SÜBKARTOFFEL - CREME

Zutaten (für 4 Pers.): 2 mittelgroße Süßkartoffeln, 3 Möhren, 250g Kürbisfleisch, 100ml Milch und/oder Sahne, Muskat, Pfeffer, Salz, Sesam

Zubereitung: Die Süßkartoffeln und Möhren schälen, ebenso den Kürbis. Diese Zutaten würfeln und in 1l Wasser kochen. Sobald das Gemüse weich wird mit einem Mixstab pürieren, die zuvor erwärmte Milch/Sahne zugeben und mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken. Mit Sesamkörnern dekorieren.

→ KNUSPRIGER WIRSING

Zutaten (für 4 Pers.): 1 Wirsing, 800ml Öl, Erdnussöl zum Frittieren, 1Tl.Salz, 1El. Zucker, 2El. Pinienkerne, geröstet

Zubereitung: Wirsing unter fließend kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier gut trocken tupfen. Die größeren Außenblätter entfernen. Wirsing-Blätter einzeln aufrollen und in sehr feine Streifen schneiden oder mit einer Küchenmaschine fein raspeln. Erdnussöl in einem großen Wok oder einer gusseisernen Pfanne erhitzen. Wirsing im Wok (je nach Größe auch Portionsweise) in

etwa 30 Sekunden knusprig frittieren. Frittierten Wirsing mit einem Schaumlöffel aus dem Öl heben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Den knusprigen Wirsing in eine große Schüssel geben. Mit Salz, Zucker und Pinienkernen vermengen, auf vorgewärmte Portionsteller geben und sofort servieren.

→ GEFÜLLTER WIRSING

Zutaten (für 4 Pers.): 1 Kopf Wirsing, 400g Hackfleisch, 1 Zwiebel, 1 Karotte, 2 Knoblauchzehen, 2 Eier, 1El. kleine Kapern, Thymian, Fleischbrühe oder Fond, Salz und Pfeffer, Oregano

Zubereitung: Den Kohlkopf von den ausgemergelten Außenblättern und dem Strunk befreien, dann den ganzen Kopf 10min. in einem Topf mit Salzwasser garen. Herausfischen und kopfüber abtropfen lassen. Die Blätter behutsam nach außen biegen und den faustgroßen Kern auslösen und klein hacken. Zwiebeln, Knoblauch und Karotte fein hacken und mit dem Kohl, Hackfleisch, Eiern und Gewürzen gut vermengen. Mit dem Fleischbrei den Kohl füllen, dann Schicht für Schicht die äußeren Blätter darüber schlagen und jeweils soviel Fleischbrei wie möglich zwischen die Wirsingblätter streichen. Den gefüllten Kohlkopf nun gut mit festem Küchengarn umwickeln. Anschließend in einen Topf mit kochender Fleischbrühe setzen und ein bis zwei Stunden sanft garen.

→ FELDSALAT IN KARTOFFELDRESSING MIT HÄHNCHEN UND GEMÜSETALERN

Zutaten (für 4 Pers.): Für den Feldsalat: 300g Feldsalat, 50g Zwiebeln (rot), 50g Kartoffeln (mehlig kohlend), 20ml Apfelessig, 40ml Rapskernöl, 120ml Gemüsebrühe, 10g Honig, 30g Brotwürfel, Salz, Pfeffer; Für das Hähnchen und die Gemüsetaler: 400g Möhren, 300g Hähnchenbrustfilet, 30g Dinkelmehl, 2 Eier, 50g Cornflakes, 20g Sesamkörner, 200ml Rapskernbratöl, 150g Schmand, Olivenöl, Grillgewürz

Zubereitung: Für das Dressing die Kartoffeln schälen, in Salzwasser kochen und anschließend fein pürieren. Die Zwiebeln häuten und in sehr feine Würfel schneiden. Apfelessig, Rapskernöl und Honig in einer Schüssel verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Gemüsebrühe erhitzen und zusammen mit den pürierten Kartoffeln hinzugeben. Alles gut vermischen. Den Feldsalat waschen, die Wurzeln entfernen, in eine Schüssel geben und mit dem Dressing vermengen. Für die Gemüsetaler die Möhren waschen und in etwa 1cm dicke Scheiben schneiden. Die Möhrenscheiben anschließend in Salzwasser rund 5min. bissfest garen. Das Hähnchenbrustfilet in 1x1cm dicke Würfel schneiden. Die gegarten Möhrenscheiben und die Hähnchenbrustwürfel mit Grillgewürz würzen und im Dinkelmehl wenden. Die Cornflakes mit der Hand leicht zerdrücken und mit den Sesamkörnern vermischen. Die Eier aufschlagen und verquirlen. Möhrenscheiben und Hähnchenbrustwürfel erst in der Eimasse und dann in der Cornflakes-Sesam-Mischung panieren. Das Rapskernbratöl in einer Pfanne erhitzen und die Möhren - und Hähnchentaler darin von beiden Seiten goldbraun anbraten. Erneut etwas Olivenöl in die Pfanne geben und die Brotwürfel darin kurz von allen Seiten anrösten. Anschließend die Brotwürfel über den Feldsalat geben. Die Taler und den Feldsalat auf vier Teller verteilen. Den Schmand als Dip neben den Talern drapieren. Sofort servieren.

EINEN WUNDERSCHEN FRÜHLINGSBEGINN WÜNSCHT
DAS TEAM DER GEMÜSEKISTE!