

## *Gemüse der Woche: Schwarzwurzel / Kartoffel / Kräuterseitling*

### **Schwarzwurzeln zubereiten**

Die Schwarzwurzeln in kaltem Wasser mit einer Bürste von der Erde vollständig befreien. Dann mit einem Sparschäler schälen. Beim Schälen Gummihandschuhe (dünne Latexhandschuhe) tragen, damit der klebrige Saft die Hände nicht braun färbt. Nach dem Schälen nochmals abbrausen und ca. 10 min. in Essigwasser einlegen.

Zum Kochen/Garen nimmt man sie wieder raus, trocknet sie ggf. ab, schneidet sie in Stücke (wie Spargel) und kocht sie z.B. in leicht gesalzenem Wasser in 15 - 20 min. gar.

Zubereitungsmöglichkeiten:

- nach dem Garen zu Kartoffeln und Béchamelsauce oder Sauce Hollandaise
- einfach in Butter gebraten, gesalzen und gepfeffert als Beilage
- nach dem Garen als Salat anmachen mit Sahne und Kerbel oder Schnittlauch, einer Prise Pfeffer und Salz, einem Spritzer Zitrone
- nach dem Kochen als Gratin überbacken mit Raclette- oder Bergkäse und Eiersahne

### **Schwarzwurzeln in Rahmsoupe**

*1 kg Schwarzwurzeln*

*30 g Butter*

*1 EL Mehl*

*1/2 l Gemüsebrühe*

*1 Glas Sauerrahm*

*1 EL Weißwein*

*zum Einweichen: 2 l kaltes Wasser; 2 EL Essig oder Zitronensaft*

Schwarzwurzeln waschen, putzen und schälen. Nach dem Schälen sofort in Essigwasser legen. Nach ca. 10 Min. in 5 cm lange Stücke schneiden, dickere Teile eventuell nochmals in der Länge halbieren. Butter in einem Topf schmelzen. Abgetropfte Schwarzwurzeln 10 Minuten in der heißen Butter dämpfen. Gemüsebrühe einrühren, salzen und zugedeckt weich garen. Mehl darüber streuen, verrühren und kurz aufkochen lassen. Vor dem Servieren Rahm und Weißwein unterrühren und abschmecken.

### **Cremige Schwarzwurzelsuppe mit geschmorten Birnen und Dörrfleisch**

*1 kg Schwarzwurzeln*

*½ l Milch*

*¾ l Gemüsebrühe*

*100 ml Weißwein*

*1 Pr. Muskat*

*200 g süße Sahne*

*2 Eigelb*

*2 EL gehackte Petersilie*

*Salz & Pfeffer*

*4 Birnen, geschält, entkernt und in schmale Spalten geschnitten*

*1 EL Butter*

*ca. 100g Dörrfleisch oder Schinkenspeck, gewürfelt*

Die geschälten und gewürfelten Schwarzwurzeln für 10 min. in die Milch einlegen, anschließend abtropfen lassen und in die kochende Gemüsebrühe geben, 20 – 25 min. garen. Währenddessen die Birnen in der Butter in einer Pfanne sanft weich schmoren. Das Dörrfleisch fein würfeln und Einige der Wurzelstücke herausnehmen und beiseitestellen. Den Rest pürieren, nochmals aufkochen, Wein und Gewürze hinzufügen. Sahne und Eigelbe verquirlen und in die nicht mehr kochende Suppe einrühren bis sie stockt. Die Schwarzwurzelstückchen dazugeben und mit Birnen, Petersilie und Speck bestreut servieren. (Aus dem restlichen Eiweiß kann man mit einem weiteren Ei ein Omelette herstellen!)

### **Kartoffel-Schwarzwurzel-Gratin**

*150 ml Milch*

*100 g Sahne*

*Salz & Pfeffer*

*frisch geriebene Muskatnuss*

*1/2 Knoblauchzehe*

*1 EL Butter + etwas für die Form*

*300 g Kartoffeln (fest- oder vorwiegend festkochend)*

*2 EL Weißweinessig*

*250 g Schwarzwurzeln*

Den Ofen auf 200°C Ober-/Unterhitze oder besser 180°C Umluft vorheizen. Eine mittelgroße Auflaufform dünn ausbuttern. Die Milch mit der Sahne mischen, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss kräftig abschmecken. Es sollte leicht überwürzt schmecken. Den Knoblauch schälen, fein hacken (oder pressen) und unter die Milchmischung rühren. Zur Seite stellen.

Die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln (geht auch super per Küchenmaschine). In die Auflaufform geben und die Sahnemilch drüber gießen.

Die Schwarzwurzeln wie links beschrieben schälen und vorbereiten und in dünne, schräge Scheiben schneiden. Die Butter in Flöckchen auf das Gratin geben und dann in der Mitte des Ofen 40-45 Minuten backen. Zwischendurch mit einem Löffel etwas von der Garflüssigkeit über die trocken stellen gießen und die Gemüsescheiben leicht in die Flüssigkeit drücken.

Dazu passt ein Blattsalat, z.B. Endivie, oder wer Fleisch vermisst, z.B. ein grobes Bratwürstchen.

### **Pilz-Bruschetta**

*je 150g Steinchampignons und Kräuterseitlinge*

*1 Bd. Lauchzwiebeln*

*½ Bd. Petersilie*

*2 EL Sauerrahm*

*Salz & Pfeffer*

*1 Msp. gerieb. Muskatnuss*

*1 Baguette*

Die Pilze und Lauchzwiebeln fein würfeln. Die Petersilie fein hacken. In einer Pfanne ohne Öl die Pilze kräftig anbraten (gibt mehr Aroma), dann die Lauchzwiebeln dazugeben. Salzen und pfeffern, den Schmand einrühren und mit Muskat abschmecken. Die Hälfte der Petersilie unterrühren, die andere zum Garnieren aufbewahren. Das Baguette in schräge Scheiben schneiden und in der Pfanne ohne Öl oder im Backofen kurz rösten, bis es knusrig ist. Mit der Pilzmischung und Petersilie belegen.

### **Rote Zwiebelmarmelade (wie Chutney zu Käse, Wein, Fleisch)**

*1kg rote Zwiebeln*

*2 – 3 EL Öl (z.B. Olivenöl)*

*½ – 1 TL Salz*

*schwarzer Pfeffer (gemahlen)*

*100g brauner Zucker, z.B. Moscobado Vollrohrzucker*

*200ml dunkler Balsamico-Essig*

*1 Msp. Cayennepfeffer, 3 Lorbeerblätter, 1 TL getr. Thymian*

Schäle und putze die Zwiebeln, schneide sie dann in Würfel. Je nach gewünschter Konsistenz der Marmelade gehen auch Ringe oder halbe Ringe. Erhitze das Öl in einem großen Topf.

Gib die Zwiebeln hinzu und lass sie für circa zehn Minuten bei schwacher Hitze anrösten. Nun kommen Lorbeerblätter, Salz, Pfeffer und Zucker und die Gewürze hinzu. Nach 5 weiteren Minuten, lösche die Masse nun mit dem Balsamico-Essig ab und lass sie offen bei kleiner Hitze köcheln, bis die Flüssigkeit verdampft ist und die Zwiebeln schön weichgekocht sind. Das dauert circa 20 bis 40 Minuten. Die Marmelade sollte nun eine dickliche und leicht sirupartige Konsistenz haben.

Nimm die Lorbeerblätter heraus und schmeck eventuell noch einmal mit Salz und Pfeffer ab. Fülle die Marmelade in ausgekochte Gläser und lass sie darin abkühlen.