

Gemüse der Woche: Schwarzwurzel / Süßkartoffel / Spinat

Vorbereitung der Schwarzwurzeln: Zitrone auspressen und den Saft oder 2 EL Speiseessig in ca. 2 l Wasser einrühren. Schwarzwurzeln schälen (mit Küchenhandschuhen arbeiten!) und sofort in das Zitronenwasser legen. Schwarzwurzeln aus dem Wasser nehmen, abtropfen und weiterverarbeiten.

Schwarzwurzel-Risotto

*1 große rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
500g Schwarzwurzeln
750 ml Gemüsefond (Glas)
2 EL Olivenöl
150g Risottoreis
4 Zweige Thymian oder ½ TL getrocknet
2 Lorbeerblätter
150 Milliliter Weißwein (trocken)
40 Gramm Parmesan
30 Gramm Butter (kalt)*

Zwiebel und Knoblauch abziehen, fein würfeln, Knoblauchzehen kurz andrücken, so dass sie aufbrechen. Schwarzwurzeln wie oben beschrieben vorbereiten, dann in schräge, ca. 0,5-1cm dicke Scheibchen schneiden. Den Gemüsefond aufkochen lassen. Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und Knoblauch darin glasig dünsten. Den Risotto-Reis und die Schwarzwurzeln zufügen und unter Rühren 2 Minuten mit andünsten. Thymianzweige abspülen und zusammen mit den Lorbeerblättern zufügen. Den Weißwein dazugießen und ohne Deckel einkochen lassen. So viel von dem heißen Gemüsefond dazugießen, bis der Reis knapp damit bedeckt ist. Bei kleiner Hitze langsam einkochen lassen und dabei gelegentlich umrühren. Risotto etwa 20 Minuten kochen lassen. Wenn der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat, immer wieder etwas heißen Fond dazugießen, einkochen lassen und ab und zu umrühren. Etwa 30 g Parmesan fein reiben und zusammen mit der kalten Butter unterrühren. Risotto mit Salz und Pfeffer würzen. Die Thymianzweige, Lorbeerblätter und Knoblauchzehen entfernen. Mit dem restlichen grob geriebenen Parmesan bestreuen und servieren.

Süßkartoffelpüree mit Bittersalaten und Schwarzwurzel

*600g Süßkartoffeln
200g weiße Zwiebeln
40g Ingwer (frisch)
40g Butter
Salz & Pfeffer
100ml Gemüsebrühe
1 Zitrone (oder Essig für die Vorbereitung der Wurzeln)
250g Schwarzwurzeln (à ca. 60 g)
4EL Olivenöl
50g gemischte Nusskerne
2 Stiele Salbei (oder 1 TL getrocknetes Kraut)
½ Limette
1 kleiner Radicchio (ca. 200 g)
1-2 Chicorée (ca. 200 g)*

Süßkartoffeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Zwiebeln fein würfeln. Ingwer fein reiben. 20 g Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze 2 Minuten dünsten.

Süßkartoffeln zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Mit Gemüsebrühe auffüllen und zugedeckt bei milder Hitze 15 Minuten garen. 2 Minuten vor Ende der Garzeit Ingwer unterrühren. Mit dem Schneidstab sehr fein pürieren.

Die Schwarzwurzeln vorbereiten und geschält mit 2 EL Öl in eine Pfanne geben, Schwarzwurzeln darin bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten rundum braten, mit Salz würzen. Schwarzwurzeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Im vorgeheizten Backofen bei 210 Grad (Gas 3-4, Umluft nicht empfehlenswert) auf der 2. Schiene von unten 10-12 Minuten garen.

In der Zwischenzeit Nüsse mittelfein hacken und in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 2 Minuten goldbraun rösten. Restliche Butter und Salbei zugeben und weitere 2-3 Minuten braten, bis die Salbeiblätter knusprig sind. Limette auspressen.

Radicchio und Chicorée jeweils längs in 4-6 Spalten schneiden, ggf. etwas von dem bitteren Strunk entfernen, aber so dass die Blätter noch zusammenhalten. Restliches Öl in eine breite Pfanne geben, Chicorée und Radicchio darin bei starker Hitze 1-2 Minuten braten, mit Salz würzen und herausnehmen. Mit Limettensaft beträufeln. Püree mit Schwarzwurzeln, Radicchio, Chicorée und etwas Nuss-Salbei-Butter auf vorgewärmte Teller geben. Mit Pfeffer bestreuen und servieren.

Spinat-Käse-Quiche

*1 kg Spinat
1 Knoblauchzehe
2 Zwiebeln
100 g Champignons
1 EL Bratöl
Salz & Pfeffer; Fett für die Form
2 EL Crème fraîche
1 Pck. Blauschimmel-Käse
1 Pck. Blätterteig
2 EL Pinienkerne*

Spinat waschen, verlesen und abtropfen lassen. Knoblauch und Zwiebeln schälen und fein hacken. Champignons putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Im heißen Öl unter Wenden ca. 5 Minuten kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Knoblauch und Zwiebeln im Bratfett andünsten. Spinat zufügen und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Crème fraîche unterrühren. Käse in Scheiben schneiden. Blätterteig in eine gefettete Quiche- oder Springform (26-28 cm Ø) legen, die Ecken umklappen. Spinat, Champignons und Käse daraufgeben. Mit Pinienkernen bestreuen. Zugedeckt im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/ Gasherd: Stufe 3) ca. 30-35 Minuten backen.

Spinat-Kartoffel-Pfanne Kreta

*500 g Spinat
3 Knoblauchzehen
500 g gekochte Kartoffeln
1 Pck. Feta
3 EL Olivenöl
3 EL Gemüsebrühe
Salz & Pfeffer*

Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den in Scheiben geschnittenen Knoblauch darin unter Rühren anbraten. Die Kartoffeln in feine Scheiben schneiden und dazugeben, leicht salzen und unter Rühren kurz anbraten. Spinat dazugeben und alles gut vermischen, bis er zusammenfällt. Mit Gemüsebrühe aufgießen, zugedeckt 3 Minuten dünsten lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schafskäse würfeln und über die Kartoffeln streuen. Zugedeckt kurz erhitzen, bis der Schafskäse anfängt zu schmelzen. Dazu passen Spiegeleier