

Schwarzwurzeln in Orangen-Sauce

Zutatenliste

1 Bund Schwarzwurzeln ca. 500g, 3 EL Weißweinessig, Kräutersalz, 3 Zwiebeln, 2 EL Butter, 3 TL Rohrohrzucker
150 ml Orangensaft (frisch gepresst), 150 g Crème fraîche, 1 Prise gem. Kümmel, Rosenpaprika,

Zubereitung

Die Schwarzwurzeln gründlich abbürsten und schälen. Die geschälten Stangen in eine Schüssel mit Wasser und Essig geben, damit sie hell bleiben. Die Schwarzwurzeln in etwa 5 cm lange Stücke schneiden und mit 400 ml Wasser und Salz zum Kochen bringen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in 20-25 Min. garen. Inzwischen die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die gegarten Schwarzwurzeln abgießen, abtropfen lassen, dabei den Garsud auffangen und 150 ml abmessen. Die Butter in einem weiten Topf zerlassen, die Zwiebeln darin kurz anschwitzen. Schwarzwurzeln dazugeben und mit Zucker bestreuen. Unter Rühren braten, bis die Schwarzwurzeln leicht braun sind. Orangensaft und Garsud angießen und alles zum Kochen bringen. Die Sauce etwas einkochen lassen, dann die Crème fraîche unterrühren. Das Gemüse mit Salz, Rosenpaprika und Kümmel abschmecken und servieren.

(Dazu schmeckt Kartoffelpüree oder auch Bulgur.) „Herbst- und Wintergemüse“, C Schinharl, Seehamer Kochebuch

Schwarzwurzel-Kartoffel-Gratin mit Butterkäse

Zutatenliste

ca. 450 g Schwarzwurzeln , 4 EL Weißweinessig, Meersalz, 300 g Kartoffeln, 2 EL Petersilie TK, 100 g milder Butterkäse, 1 Eigelb, 100 g Crème fraîche, Pfeffer, 20 g Walnusskerne, grob gehackt

Zubereitung

Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Sofort in 1/2 l kaltes Wasser mit Essig und Salz legen, damit sie nicht anlaufen. Bei milder Hitze 15 Min. zugedeckt kochen und abgießen. Inzwischen die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 5 Min. vorgaren, dann abtropfen lassen. Den Butterkäse zuerst in Scheiben, dann in Stücke schneiden. Eigelb mit der Crème fraîche verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Schwarzwurzeln und Kartoffeln in einer flachen Auflaufform aufschichten. Jede Lage mit Petersilie und Nüssen bestreuen, mit Käsestückchen belegen und mit Crème fraîche begießen, bis alle Zutaten verbraucht sind (nur von der Petersilie etwas zum Garnieren zurückbehalten). Im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 200 Grad) 20 Min. überbacken. Mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit 1 Stunde, 10 Minuten

essen & trinken 1/91

Blumenkohl-Möhrengemüse in Senf-Sahne

Zutatenliste

1/2 Blumenkohl, ca. 300 g Möhren , 40 g Butter, 2-3 EL Senf, 200 ml Milch, 200 ml Sahne, Kräutersalz
Pfeffer, 1/2 TL Kurkuma, 1-2 EL Gartenkräuter, TK,

Zubereitung Dazu passt Kartoffelpüree!

Blumenkohl putzen und in Röschen teilen, in wenig Salzwasser 5-6 Minuten bissfest garen. Möhren schälen und grob raffeln. Möhren in Butter kurz andünsten, Blumenkohl dazugeben. Senf, Milch und Sahne verrühren und zu dem Gemüse geben. Kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Kurkuma abschmecken. Mit Kräutern bestreut servieren.