



KW 11/2016

## Schwarzwurzel Salat mit Haselnüssen

### Zutaten für 4 Personen:

1 kg Schwarzwurzel, 2 Zitronen, Salz, 250 g säuerlicher Äpfel, 80 g Haselnusskerne, 100 g Crème fraîche, 100 ml Schlagsahne, 4 EL Olivenöl, 2 EL Weißweinessig, 2 EL Zitronensaft, Pfeffer aus der Mühle, 1 Kistchen Kresse.

### Zubereitung:

Die Schwarzwurzeln waschen und mit Handschuhen schälen. Sofort in kaltes Wasser mit dem Saft einer Zitrone einlegen. Anschließend die Schwarzwurzeln in dem Zitronenwasser (so dass sie bedeckt sind) und Salz zum Kochen bringen und in 10-12 Minuten bissfest garen.

Den Apfel waschen, schälen, vierteln, das Kernhaus entfernen und den Apfel fein raspeln, sofort mit dem Saft der anderen Zitrone vermischen.

Die Haselnüsse mit kochendem Wasser überbrühen, häuten und trocken reiben. Grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten.

Die Crème fraîche mit der Sahne, dem Olivenöl, dem Essig und Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen und abschmecken.

Die Schwarzwurzeln herausnehmen, abtropfen lassen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit der Soße verrühren und die Sprossen, Apfel und Nüsse unterheben. Etwa 30 Minuten durchziehen lassen.

## Schwarzwurzel-Wohltu-Suppe

### Zutaten für 4 Personen:

6 EL Zitronensaft, 300 g Schwarzwurzeln, 1 kleine Zwiebel, 1 EL Butter, ½ l Gemüsebrühe, ¼ l Milch, 200 ml EL Crème fraîche, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, Zucker, 2 EL gehackte Walnusskerne

### Zubereitung:

4 EL Zitronensaft mit Wasser mischen. Die Schwarzwurzeln waschen, schälen (mit Haushaltshandschuhen) und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden. Diese sofort ins Zitronenwasser legen. Die Zwiebel schälen und würfeln.

Die Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebel darin glasig dünsten. Schwarzwurzeln abtropfen lassen und kurz mitdünsten, die Brühe angießen und alles bei mittlerer Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen, bis die Schwarzwurzeln weich sind.

Mit Milch und Crème fraîche fein pürieren. Erhitzen, mit restlichem Zitronensaft, Salz, Pfeffer sowie je 1 Prise Muskat und Zucker abschmecken. Mit den Walnüssen bestreuen.

**Wir wünschen Guten Appetit!**

**Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg**

---

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich u. Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: [bestellung@gaertnerhof-callenberg.de](mailto:bestellung@gaertnerhof-callenberg.de)

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

[www.gaertnerhof-callenberg.de](http://www.gaertnerhof-callenberg.de)

Bankverbindung: GLS Bochum Konto: 6007291100 BLZ: 43060967