



KW 3 / 2021

Schwarzwurzel-Ragout

Zutaten: (Für 4 Personen)

4 EL Apfelessig, 1 kg Schwarzwurzeln, 100 g Zwiebeln, 60 g Butter, 100 ml Weißwein, 400 ml Gemüsebrühe, ½ Bund glatte Petersilie, 200 g Frischkäse, Salz, weißer Pfeffer, frisch geriebene Muskatnuss, Cayenne, 1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale

Zubereitung:

2 l Wasser mit dem Essig mischen. Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen (Einweghandschuhe verwenden!) und sofort in das Essigwasser legen. Die Stangen herausnehmen, schräg in ca. 2 cm lange Stücke schneiden und bis zur Verwendung im Essigwasser lassen. Die Zwiebeln schälen und in 1 cm dicke Stücke schneiden. Die Butter erhitzen, bis sie schäumt, die Zwiebeln darin glasig andünsten. Die Schwarzwurzeln abgießen und zu den Zwiebeln geben. 2 - 3 Min. bei größerer Hitze unter Rühren braten, bis die Butter anfängt zu bräunen. Mit dem Wein ablöschen, die Brühe dazugießen und aufkochen. Alles zugedeckt 10 - 15 Min. köcheln lassen, bis die Schwarzwurzeln weich sind. Inzwischen Petersilie abbrausen, trocken schütteln und hacken. Das Gemüse abseihen, die Brühe auffangen. Gemüse warmhalten, die Brühe erneut aufkochen. Den Frischkäse einrühren und die Sauce mit Salz, Pfeffer, Muskat, Cayenne und Zitronenschale würzen. Das Gemüse in die Sauce geben und mit der Petersilie bestreuen. Dazu passt mit Walnuskernen verfeinerter Wildreis.

Schwarzwurzel-Kaki-Salat

Zutaten: (Für 4 Personen)

2 EL Apfelsaft, 1 EL Balsamessig, Salz, 1 EL Senf, 2 EL Agavendicksaft, Vanille, Pfeffer, gemahlener Piment, 4 EL mildes Olivenöl, 1 Bio-Zitrone, 600 g Schwarzwurzeln, 2 - 3 reife aber feste Kaki Früchte (ca. 400 g), 40 g Pinienkerne

Zubereitung:

Apfelsaft und Essig mit etwas Salz verrühren. Senf und Agavendicksaft glatt unterrühren. Die Vinaigrette mit Vanille, Pfeffer und Piment würzen. Nach und nach das Öl unterschlagen. Die Zitrone heiß waschen, die Schale mit dem Zestenreißer abziehen, den Saft auspressen. Schwarzwurzeln unterschälen (Einweghandschuhe verwenden!) Den Zitronensaft und 1 TL Salz in einen Topf mit kochendem Wasser geben, die Schwarzwurzeln darin je nach Größe in 15 - 20 Min. nicht zu weich garen. Die Schwarzwurzeln abgießen, kurz abschrecken und schräg in Scheiben schneiden. Die Kakis schälen und in Scheiben, nach Belieben dann noch in Stifte schneiden. Schwarzwurzeln und Kakis mit der Vinaigrette mischen und etwas durchziehen lassen. Die Pinienkerne, ersatzweise Sonnenblumenkerne, in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten. Abkühlen lassen und mit der Zitronenschale über den Salat streuen.

Wir wünschen einen guten Appetit !

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

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

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum IBAN DE45 430609676007291100 BIC GENODEM1GLS