

KW 3 / 2022

## Knusprige Schwarzwurzeln

**Zutaten:** (Für 4 Portionen)

400 g Schwarzwurzeln, 4 EL Senf, Mehl, Semmelbrösel, Salz, Pfeffer, Bratöl

**Zubereitung:**

Schwarzwurzeln mit Handschuhen schälen und in kochendem Wasser bissfest weichkochen. Gut abtropfen lassen. Aus Senf und etwas Wasser in einem tiefen Teller eine dicke Creme rühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Schwarzwurzeln erst in Mehl, dann in der Senfsauce und abschließend in den Semmelbröseln wälzen. In heißem Bratöl knusprig ausbraten.

## Lauwarmer Schwarzwurzelsalat

**Zutaten:** (Für 4 Portionen)

1 TL Butter, 1 TL Zucker, 1 TL Zitronensaft, 500 g Schwarzwurzeln, 2 Eier, Petersilie, Schnittlauch, 12 EL Rapsöl, 4 EL Weißweinessig, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

1 Liter Wasser in einem Topf mit Butter, Zucker, Zitronensaft und etwas Salz aufkochen. Schwarzwurzeln waschen, schälen (am besten mit Handschuhen) und in mundgerechte Stücke schneiden. Dann in den Topf geben und bissfest weichkochen. In der Zwischenzeit Eier kochen, abschrecken, abkühlen lassen, schälen und klein würfeln. Kräuter waschen und fein hacken. Schwarzwurzeln aus dem Topf nehmen, abtropfen lassen und in 4 EL heißem Rapsöl in einer Pfanne anbraten. Aus dem restlichen Rapsöl, Weißweinessig, Salz, Pfeffer und Kräutern eine Vinaigrette zubereiten. Schwarzwurzeln auf vier Tellern anrichten, mit den Eierwürfeln bestreuen und mit der Vinaigrette beträufeln. Tipp: Dazu passen ein frischer Blattsalat und Baguette.

## Schwarzwurzeln in Buttersauce

**Zutaten:** (Für 4 Portionen)

1 kg Schwarzwurzeln, 1 l Wasser mit 1/10 l Essig, 2 EL Mehl, Zum Kochen: 2 l Salzwasser, 1 Tasse Milch, Zur Sauce: 40 g Butter, 50 g Mehl, 1 Zwiebel, fein gehackt, ¼ l Gemüsebrühe, etwas Milch, Salz, Muskat, Saft von ½ Zitrone, 2 EL Creme fraiche.

**Zubereitung:**

Die Schwarzwurzeln gründlich bürsten, waschen und schälen. Dann in mundgerechte Stücke schneiden und sofort in das kalte Essigwasser legen (das Mehl mit Essig anrühren und dem Wasser zufügen), damit sich die Wurzeln nicht dunkel färben. In leicht gesalzenem Wasser mit Milch halbweich kochen. Für die Sauce die Butter erhitzen, das Mehl einrühren und mit Gemüsebrühe, etwas Milch und Schwarzwurzelsud ablöschen. Mit Salz, Muskat und Zitronensaft abschmecken, dann die Wurzeln dazugeben und darin weich dünsten. Vor dem Anrichten die Creme fraiche in die Sauce rühren.

---

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und 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 IBAN DE45 430609676007291100 BIC GENODEM1GLS

KW 3 / 2022

## Schwarzwurzeln mit Buchweizenplätzchen

### Zutaten: (Für 4 Portionen)

1 Zitrone, 8 EL Olivenöl, 500 g Schwarzwurzeln, 2 EL Haselnusskerne, 1 Bund Petersilie, 1 Lauch, 100 g Buchweizen, 300 ml Gemüsebrühe, 1 Ei, 100 g Magerquark, 3 TL Zucker, Muskatnuss, Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Die Zitrone heiß waschen, Schale abreiben und Saft auspressen. 2 EL Zitronensaft mit 1 TL Zucker, Salz, Pfeffer und 3 EL Olivenöl verrühren. Schwarzwurzeln schälen und sofort in Zitronenwasser legen. Anschließend trocknen, schräg in mittellange Stücke schneiden und in 2 EL Olivenöl 4-5 Minuten anbraten. Mit 2 TL Zucker bestreuen, 2-3 Minuten karamellisieren und mind. 30 Minuten in der Vinaigrette marinieren. Haselnüsse hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln und ebenfalls hacken. Lauch putzen und in Ringe schneiden. In 1 EL Öl glasig andünsten. Buchweizen hinzufügen, mit Brühe aufgießen und aufkochen lassen. Topf vom Herd nehmen und bei geschlossenem Deckel ca. 30 Minuten quellen lassen. Etwas Muskatnuss fein reiben. Buchweizen-Lauch-Mischung mit Nüssen, Petersilie, Ei und Quark zu einer kompakten Masse verrühren und mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken. Restliches Öl gut erhitzen. Mit befeuchteten Händen Plätzchen formen und goldbraun anbraten. Mit lauwarmen Schwarzwurzelgemüse servieren.

## Schwarzwurzelgemüse

### Zutaten: (Für 4 Portionen)

1 kg Schwarzwurzeln, 2 Zwiebeln, 1 Knoblauchzehe, 1 kleine rote Peperoni, 2 TL Currypulver, 2 Zitronen, 2 EL Sesamöl, 50 g Vollkornmehl, 1 EL körnige Gemüsebrühe, ¼ L Milch, 1 EL Creme fraiche, 2 Eier, Meersalz

### Zubereitung:

Die Schwarzwurzel sehr sauber waschen, dann in reichlich Wasser während 20 Minuten garen lassen. Danach abgießen und vom Kochwasser einen halben Liter auffangen und für die Sauce zur Seite stellen. Die Schwarzwurzeln mit kaltem Wasser abschrecken, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Peperoni seitlich aufschlitzen, von den Kernen befreien, waschen und in dünne Streifen schneiden. Eine Zitrone waschen, abtrocknen und etwa die Hälfte der Schale abreiben. Die Zitronen auspressen. In einem großen Topf das Öl erhitzen. Die Zwiebeln, den Knoblauch die Peperoni mit dem Currypulver glasig dünsten, dann die Schwarzwurzeln und die abgeriebene Zitronenschale zufügen und alles, bei mittlerer Hitze, während drei Minuten ein wenig anbraten. Das Mehl unterrühren, dann den halben Liter Schwarzwurzelwasser und den Zitronensaft langsam und unter weiterem Rühren zugießen. Mit der körnigen Gemüsebrühe würzen. Die Eier mit der Milch, der Creme fraiche und ein paar Löffeln der Sauce gut verquirlen und unter Rühren zum Gemüse geben. Alles nochmals erhitzen. Vorsicht! Nicht aufkochen lassen da sonst die Sauce gerinnt! Falls notwendig mit etwas Salz abschmecken. Wer mag und hat, kann noch reichlich fein gehackte Petersilie über das Gemüse streuen.

**Wir wünschen einen guten Appetit!**  
**Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg**

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg  
Inh.: Dietrich und 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 IBAN DE45 430609676007291100 BIC GENODEM1GLS