



Schwarzwurzel

vielseitiges Wintergemüse

Am bekanntesten ist die Garten-Schwarzwurzel, die ursprünglich aus Spanien stammt und im 17. Jahrhundert nach Mitteleuropa kam. Auch als „Winterspargel“ bezeichnet, enthält sie wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Inulin.

Schwarzwurzeln im Teigmantel

1 kg Schwarzwurzeln schälen, in 6 cm lange Stücke schneiden und in Essigwasser einlegen. Für den Teig 125 g Mehl, 1 Ei, 2 EL Öl und etwas Wasser verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Schwarzwurzel-Stücke in den Teig tauchen und in der Friteuse ausbacken.

.....
Wussten Sie, dass ...

... die Schwarzwurzel heute hauptsächlich in Belgien und Frankreich angebaut wird? Die 30-40 cm langen frostharten Wurzeln werden ab Oktober geerntet und sind in feuchten Sand eingelagert bis März haltbar. Die Blätter wurden früher als Viehfutter verwendet.

.....

Schwarzwurzeln mit Schinken

800 g Schwarzwurzeln schälen, in 5 cm lange Stücke schneiden und in Wasser mit 2 EL Zitronensaft geben. Anschließend 1 l Gemüsebrühe mit 1 EL Zitronensaft zum Kochen bringen, die Schwarzwurzeln darin garen und nach 10 min abgießen. Eine Scheibe (ca. 50 g) luftgetrockneten

Schinken, 1 kleine Zwiebel und 1 Bd. glatte Petersilie fein hacken und in 1 EL Olivenöl anrösten. Die Schwarzwurzeln dazugeben und unter häufigem Wenden 15 min. bissfest schmoren. 30 g Butter unterziehen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer sowie etwas Zitronensaft abschmecken.

.....
Wussten Sie, dass ...

... die Schwarzwurzel auch Skorzenerwurzel genannt wird? Scorzone bedeutet im Italienischen „giftige schwarze Schlange“, was auf die Verwendung der Schwarzwurzel im Mittelalter zur Heilung von Schlangenbissen hindeutet.

.....
Quiche mit Schwarzwurzeln

300 g Schwarzwurzeln waschen, schälen, in 3 cm lange Stücke schneiden und in Wasser mit dem Saft von 1 Zitrone legen. 6 Rosenkohl-Röschen sowie einen kleinen Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Beides in kochendem Wasser 6-8 min. blanchieren, die Schwarzwurzeln nach 4 min. dazugeben, zum Schluss alles in ein Sieb abgießen. 200 ml Sahne, 200 ml Sauerrahm mit 1-2 EL Speisestärke, 150 g geriebenem Emmentaler und 4 Eiern glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und 4 EL gehackte Petersilie unterrühren. Eine Springform mit Backpapier und einem Päckchen runden Blätterteig auskleiden, einen Rand formen und das Gemüse hinein geben. 25 g gewürfelten Speck darüber streuen und mit der Eimasse begießen. Mit 25 g Speck bestreuen und ca. 60 min. bei 200 °C backen.

Hinweis zur Verarbeitung von Schwarzwurzeln:

Der weißliche Milchsaft der Wurzeln verfärbt die Haut beim Verarbeiten braun. Die Wurzeln sollten deshalb mit Handschuhen oder in Essigwasser getaucht geschält werden. Oder: Die Hände vorher mit Essig einreiben.