

REZEPTE

Schwarzwurzeln in Weinsauce

Zutaten:

Für 4 Personen

Zubereitung:

Ca. 45 Min.

750 g Schwarzwurzeln
3 EL Weißweinessig

Salz
½ Liter Milch

2 Schalotten
20 g Butter
1 EL Mehl
150 ml Weißwein
100 ml Gemüsebrühe
Pfeffer, Salz
1 Prise Muskat
1 TL Zitronensaft
3 EL Crème fraîche
1 Eigelb

Schwarzwurzeln waschen, unter fließendem Wasser schälen, in 4 - 5 cm lange Stücke schneiden und, damit sie nicht braun anlaufen, in eine mit Essigwasser gefüllte Schüssel geben.
In einem Topf 1 Liter Salzwasser mit 0,2 Liter Milch zum Kochen bringen und die Schwarzwurzeln darin kochen. Nach 15 Min. herausnehmen und warm stellen.
Schalotten schälen und würfeln und in Butter glasig dünsten, dann mit dem Mehl anschwitzen und mit dem Wein, der Brühe und der restlichen Milch zu einer Sauce aufrühren. Unter Rühren bei schwacher Hitze kochen lassen. Die Sauce mit Pfeffer, Salz, Muskat und Zitronensaft würzen. Die Schwarzwurzeln in die Sauce geben und zugedeckt weitere 10 Min. kochen lassen. Crème fraîche und Eigelb miteinander verrühren und die Schwarzwurzeln damit eindicken.

Fenchel-Salat mit Sprossen

Zutaten:

für 4 Personen

Zubereitung:

ca. 30 Min.

2-3 EL Apfelessig
Salz, Pfeffer,
Zucker
3-4 EL ÖL
1 Zwiebel
300 g Fenchelknolle
200 g Möhren
½ Granatapfel

50 g Sprossen

50 g Comté oder
Gouda

Für das Dressing Essig, Salz, Pfeffer und etwas Zucker gut mit Öl verrühren.
Zwiebel fein würfeln und zugeben.
Fenchel waschen und in feine Scheiben hobeln.
Möhren schälen und in feine Stifte schneiden.
Granatapfel halbieren und Kerne herausdrücken. Dabei den Saft auffangen und das Gemüse mit Granatapfelsaft beträufeln.
Sprossen abspülen und abtropfen lassen.
Alles mischen und den Käse fein darüber hobeln.