



Rezept für KW 18-05

Schwarzwurzeln in Orangen-Sauce

1 kg Schwarzwurzeln
3 EL Weißweinessig
Kräutersalz
3 Zwiebeln
2 EL Butter
3 TL Rohrohrzucker
150 ml Orangensaft (frisch gepresst)
150 g Crème fraîche
1 Prise gem. Kümmel
Rosenpaprika

Schälen Sie die Schwarzwurzeln mit Handschuhen, der Saft hinterlässt sonst eine graue Verfärbung an Ihren Händen. Dazu schmecken Kartoffelpüree oder auch Bulgur

Die Schwarzwurzeln gründlich abbürsten und schälen. Die geschälten Stangen in eine Schüssel mit Wasser und Essig geben, damit sie hell bleiben. Die Schwarzwurzeln in etwa 5 cm lange Stücke schneiden und mit 400 ml Wasser und Salz zum Kochen bringen. Zugedeckt bei schwacher Hitze in 20-25 Min. garen. Inzwischen die Zwiebeln schälen und fein hacken. Die gegarten Schwarzwurzeln abgießen, abtropfen lassen, dabei den Garsud auffangen und 150 ml abmessen. Die Butter in einem weiten Topf zerlassen, die Zwiebeln darin kurz anschwitzen. Schwarzwurzeln dazugeben und mit Zucker bestreuen. Unter Rühren braten, bis die Schwarzwurzeln leicht braun sind. Orangensaft und Garsud angießen und alles zum Kochen bringen. Die Sauce etwas einkochen lassen, dann die Crème fraîche untermischen. Das Gemüse mit Salz, Rosenpaprika und Kümmel abschmecken und servieren.