



Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse Schwarzwurzeln

Knusprige Schwarzwurzeln mit Dip

Diese “Knabberstangen” schmecken sogar Kindern und sind auch relativ fix gemacht. Es empfiehlt sich, Handschuhe für die Verarbeitung der rohen Schwarzwurzeln zu nutzen, da diese die Haut gut dunkel färben können. :-)

Zutaten:

500-700g Schwarzwurzeln, 2 EL Zitronensaft, 150 g Mehl, 200 g Paniermehl oder Panko, 2 Eier, reichlich Olivenöl, 100g Lieblings-Majo, 2 EL Lieblings-Creme fraiche, 3 EL Lieblings-Yoghurt, 1 TL Senf, 1 Knobi-Zehe, 2 saure Gurken aus dem Glas, 2 EL Zitronensaft, ½ TL Zucker, gehackte Petersilie nach Belieben, Salz & Pfeffer

Zubereitung:

Eine große Schüssel mit Wasser und Zitronensaft füllen, Schwarzwurzeln schälen und sofort in das Wasser geben, damit sich die Wurzeln nicht dunkel verfärben. In einem Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen, Schwarzwurzeln aus dem Zitronenwasser nehmen und ins Kochwasser geben, ca. 10 Minuten köcheln lassen. Wenn die Wurzeln biegsam werden, sind sie gut und können abgegossen und mit kaltem Wasser abgebraust werden.

In der Zwischenzeit den Dip anrühren. Dafür Majo, Creme fraiche, Yoghurt, Senf, Zitronensaft und Zucker miteinander glatt rühren. Knobi-Zehe fein hacken und Gürkchen in kleine Stücke schneiden, dazu geben.





Gehackte Petersilie unterrühren. Mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Wer mag, kann auch noch ein paar Kapern klein hacken und dazu geben.

Eine Panierstraße in drei Schalen vorbereiten. In die erste Schale Mehl, die zweite die Eier (verquirlt und gesalzen) und in die dritte das Paniermehl geben. In einer großen Pfanne reichlich Olivenöl langsam erhitzen, die Schwarzwurzeln einzeln erst im Mehl wenden, dann durch das Ei ziehen und am Schluss im Paniermehl wenden. In das heiße Öl geben und von allen Seiten goldbraun und knusprig braten.

Mit dem Dip servieren. Dazu passt hervorragend unser Mix-Salat aus dieser Woche.

Viel Spaß beim Ausprobieren! 😊

