

HAUSER

BIO KISTE



Heute in Deiner Biokiste:



ca. 1kg Schwarzwurzel

Rezeptvorschlag

Schwarzwurzel-Kartoffel-Gratin

1 Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Sofort in 1l kaltes Wasser mit Essig und Salz legen, damit sie nicht anlaufen. Bei milder Hitze 15 Min. zugedeckt kochen, danach abgießen.


2 Inzwischen die Kartoffeln schälen und in dünne Scheiben schneiden. In kochendem Salzwasser 5 Min. vorgaren, dann abtropfen lassen. Den Butterkäse zuerst in Scheiben, dann in Stücke schneiden. Eigelb mit der Crème fraîche verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Schwarzwurzeln und Kartoffeln in einer flachen Auflaufform aufschichten. Jede Lage mit Petersilie und Nüssen bestreuen, mit Käsestückchen belegen und mit Crème fraîche begießen (von der Petersilie etwas zum Garnieren zurückbehalten). Im vorgeheizten Backofen bei Umluft 200°C 20 Min. überbacken. Mit der restlichen Petersilie bestreut servieren.

Was brauchst Du außerdem?

8EL Weißweinessig
Salz
700gr Kartoffeln
4EL Petersilie
200g milder Butterkäse
2 Eigelb
200gr Crème fraîche
Pfeffer
40gr Walnusskerne, grob gehackt

 4 Portionen

 70 Minuten

Schwarzwurzel

Dieser „Winterspargel“ mit seinem nussig-intensiven Geschmack hat von Oktober bis April seine Saison. Er hält viel Kalium, Kalzium und Vitamin E für Dich bereit.

Doch Achtung vor dem milchigen Saft, der beim Anschneiden bzw. Schälen austritt. Er ist zwar ein Frische-Indiz, jedoch pappt er an der Haut und hinterlässt Flecken. Schäle ihn daher am besten unter kaltem Wasser.



Biogemüsehof Hauser
Kapellenweg 14a
79802 Dettighofen



info@hauser-biokiste.de



07742/933 33 23



www.hauser-biokiste.de