

Bunte Vielfalt Wurzelgemüse – gesund und lecker durch den Winter

Die Rezepte

Rohkostsalat aus Wurzelgemüse	2
Fermentiertes Wurzelgemüse	3
Ofengeröstetes Wurzelgemüse	5
Leipziger Allerlei	6
Weißer Bohnen-Eintopf	8
Süßkartoffelgnocchi an Knoblauch-Chili-Butter	10
Fächersüßkartoffeln mit Dip	12

Rohkostsalat aus Wurzelgemüse

Ein gesunder, köstlicher und optisch ansprechender Wintersalat.



Zutaten (für zwei Personen):

- ½ Kohlrabi
- ¼ Steckrübe
- 1 weiße Rübe / Mairübe
- 2 Möhren
- ½ Chilischote
- ½ Zitrone
- 1 Schuss Apfelessig
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Zucker
- 20 g Koriandergrün (alternativ Petersilie)
- 15 g Dill
- 25 g Mandelblättchen
- 2 TL Mohn
- ½ EL Olivenöl oder Rapsöl
- ¼ Granatapfel

Zubereitung:

- Kohlrabi, Rüben und Möhren schälen und mit einer Reibe in eine Schüssel raspeln.
- Chili kleinhacken und hinzufügen. Wer es weniger scharf mag, zuvor die Kerne und Trennwände entfernen.

- Saft einer halben Zitrone, Apfelessig, Salz und Zucker hinzufügen und vermengen.
- Koriander und Dill fein hacken.
- Mandelblättchen, Mohn und Olivenöl mit den gehackten Kräutern in die Schüssel geben. Wer mag, kann die Mandelblättchen vorher kurz in der Pfanne anrösten.
- Granatapfelkerne mit einem Löffel aus der Frucht lösen und in den Salat geben.
- Alles vermengen und bei Bedarf abschmecken.

Fermentiertes Wurzelgemüse

Schmeckt als gesunde Zwischenmahlzeit, als Beilage oder Zutat im Salat.



Zutaten (für 1 Liter):

- 2 TL jodfreies Salz pro Liter Wasser (ca. 2 prozentige Salzlake)
- 1 Zwiebel
- 1 weiße Rübe / Mairübe
- 1 gelbe Rübe
- 1 Möhre
- 1 gelbe Bete
- 2 Lorbeerblätter
- 3 Gewürznelken
- 1 Knoblauchzehe

Zubereitung:

- Glas / Gläser mit Deckel sterilisieren. Hierzu beides für 3 Minuten in kochendem Wasser abkochen.
- Für die Salzlake 2 TL Salz in einem Liter Wasser auflösen.
- Zwiebeln schälen und in grobe Würfel schneiden. Rüben, Möhre und Bete schälen und grüne Enden entfernen, längs halbieren und dann in Scheiben schneiden.
- Geschnittenes Gemüse in das sterilisierte Glas schichten.
- Mit Salzlake aufgießen, bis das Gemüse bedeckt ist.
- Knoblauchzehe schälen und zusammen mit Lorbeerblättern und Gewürznelken hinzugeben.
- Das Glas 4-5 Tage bei Zimmertemperatur stehen lassen. Den Deckel nur auflegen, aber nicht schließen.
- Sobald sich kleine Bläschen in der Lake bilden, den Deckel schließen und einige Tage in einem dunklen Raum stehen lassen.
- Zum Nachsäuern ca. weitere 4 Wochen kühl lagern. Zwischendurch das Gemüse probieren. Wenn es säuerlich schmeckt, ist es servierfertig.
- **Tipp:** Das Gemüse fest im Glas zusammendrücken und mit einem Gewicht beschweren, damit es nicht mit Sauerstoff in Berührung kommt.

Ofengeröstetes Wurzelgemüse

Das bunte Ofengemüse kann vielfältig zusammengestellt werden und ist eine gesunde Alternative zu Pommes.



Zutaten (für zwei Personen):

- 1 Pastinake
- 1 Topinambur
- 1 gelbe Möhre
- 1 rote Möhre
- 1 Ringelbete
- 1 Rote Bete
- ½ Steckrübe
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Salz

Zubereitung:

- Den Ofen auf 180 Grad Celsius Ober-/Unterhitze vorheizen.
- Wurzelgemüse schälen und in Stifte schneiden. Darauf achten, dass das Gemüse die gleiche Kantenlänge hat. So gart es im Ofen gleichmäßig durch.
- Gemüsestifte in einer Schale mit Öl und Salz wenden.
- Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Nach Belieben können Kräuter, wie z.B. Thymianzweige, hinzugefügt werden.
- Im Ofen ca. 15-20 Minuten rösten, bis das Gemüse goldbraun ist. Je nach Größe der Stücke muss die Garzeit angepasst werden.
- Zum Servieren das fertige Ofengemüse nach Belieben mit Gewürzen abschmecken.

Leipziger Allerlei

Traditionell wird dieses Gericht mit Spargel zubereitet. Im Winter ersetzt Profikoch Björn Freitag diesen durch „Bergmannsspargel“. Eine köstliche und nicht weniger feine Variante.



Zutaten (für zwei Personen):

- 3 Möhren
- ½ Kohlrabi
- 150 g frische Erbsen
- 500 ml Wasser
- 1 ½ Zitronen
- 4 Schwarzwurzeln
- 1 Prise Salz
- 2 Schalotten
- ½ Bund glatte Petersilie
- 50 g Butter
- 2 gehäufte EL Mehl
- 400 ml Gemüsebrühe
- 200 g Schmand
- Pfeffer
- 1 Prise Zucker
- 1 Prise geriebene Muskatnuss
- 1 Schale Eiswasser (wird zum Abschrecken benötigt)

Zubereitung:

- Möhren schälen und die Endstücke entfernen.
- Kohlrabi schälen und in fingerdicke Stifte schneiden.
- Einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Die Möhren hineingeben. Nach 5 Minuten die Kohlrabistifte dazugeben und zusammen für weitere 10 Minuten bissfest garen.
- Eine Schale mit Eiswasser vorbereiten.
- Erbsen aus den Schoten lösen und in einem separaten Topf mit kochendem Wasser für etwa 5 Minuten blanchieren. Anschließend im Eiswasser abschrecken.
- Sind Möhren und Kohlrabi bissfest gegart, diese aus dem Kochtopf schöpfen und zu den Erbsen ins Eiswasser geben.
- In einer separaten Schüssel einen halben Liter Wasser mit dem Saft einer halben Zitrone bereitstellen.
- Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen. Es empfiehlt sich, dabei Handschuhe zu tragen. Geschälte Wurzeln sofort in das Zitronenwasser geben, damit sie nicht braun werden. Anschließend in etwa 1 cm lange Stücke schneiden.
- Zitronenwasser in einen Topf umfüllen und mit einer Prise Salz zum Kochen bringen. Schwarzwurzelstücke darin etwa 15 Minuten lang garkochen. Zwischendurch mit der Gabel einstechen, um zu überprüfen ob sie gar sind.
- Schalotten schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Die Schalottenwürfel bei mittlerer Hitze mit Butter in einem Topf anschwitzen.
- Währenddessen Petersilie klein hacken.
- Sobald die Butter bräunt, Mehl unterrühren und etwa 2 Minuten anschwitzen.
- Mit Gemüsebrühe ablöschen und Schmand hinzugeben. Einmal aufkochen lassen, damit sich die Soße bindet. Sie sollte leicht angedickt sein.
- Mit Salz, Pfeffer, Zucker und geriebener Muskatnuss abschmecken. Bei Bedarf einen Spritzer Zitronensaft hinzufügen.
- Zuletzt das blanchierte Gemüse aus dem Eiswasser heben und gut abtropfen lassen. In den Topf mit Soße geben und einige Minuten erwärmen. Anschließend gar gekochte Schwarzwurzelstücke sowie gehackte Petersilie unterrühren und heiß servieren.

Weißer Bohnen-Eintopf

Der Lieblingseintopf der Ernährungsexpertin Anja Tanas. Gesund, bunt und lecker!



Zutaten (für zwei Personen):

- 800 ml Gemüsefond
- 1 Pastinake
- ½ Süßkartoffel
- 2 Topinambur
- 1 Möhre
- 1 Kartoffel
- 1 Tomate
- 1 TL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL Majoran (alternativ Estragon)
- 2 Dosen vorgegarte weiße Bohnen
- 1 Lauch
- ½ Bund krause Petersilie zum Garnieren

Zubereitung:

- Gemüsefond in einem Topf zum Köcheln bringen.
- Pastinake, Süßkartoffel, Topinambur, Möhre und Kartoffel schälen und in fingerdicke Stifte schneiden. Tomate waschen, vierteln und den grünen Strunk herausschneiden.

- Geschnittenes Gemüse in den Topf geben und mit halb geöffnetem Deckel im heißen Fond für ca. 15 Minuten köcheln lassen. Gelegentlich umrühren. Olivenöl hinzugeben und nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Majoran oder Estragon würzen.
- Bohnen aus den Dosen in ein Sieb abschütten, abspülen und abtropfen lassen.
- Lauch gründlich waschen. Dunkelgrüne Blätter und Endstück abschneiden. Den weißen Teil in Ringe schneiden.
- Wenn das Gemüse gar gekocht ist, Lauch und weiße Bohnen in den Eintopf geben und ca. 5 Minuten mitköcheln lassen.
- Zuletzt Tomatenschalen aus dem Eintopf schöpfen.
- Zum Servieren mit frisch gehackter Petersilie garnieren.

Süßkartoffelgnocchi an Knoblauch-Chili-Butter

Die italienischen Klößchen lassen sich gut mit Süßkartoffeln zubereiten. Chili und Knoblauch geben dem Gericht die nötige Würze.



Zutaten (für 2 Personen):

- 3 mittelgroße Kartoffeln, mehligkochend
- 1 Süßkartoffel
- 120 g Weizenmehl
- 1 TL Salz
- 1-2 EL Speisestärke
- 25 g Butter
- 1 Knoblauchzehe
- ¼ rote Chilischote
- ¼ Bund glatte Petersilie
- Salz
- Pfeffer
- 1 Bio Zitrone

Zubereitung:

Für die Gnocchi:

- Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

- Kartoffeln und Süßkartoffeln in Alufolie einwickeln und ca. 40 Minuten im Ofen garen, bis sie weich sind.
- Aus dem Ofen nehmen und vorsichtig pellen, dann grob würfeln.
- Kartoffel- und Süßkartoffelwürfel in einer Schüssel zerdrücken und mit Mehl und Salz zu einem losen Teig kneten. Für eine stärkere Bindung des Teigs kann bei Bedarf Speisestärke hinzugefügt werden.
- Mehl auf die Arbeitsfläche geben und Teig zu einer langen Rolle formen. Jeweils fingerdicke Teigstücke abtrennen und zwischen den Handballen zu runden Kugeln rollen. Gnocchi mit Mehl bestäuben. Mit der Gabel das charakteristische Muster in die einzelnen Gnocchi drücken.
- Salzwasser zum Kochen bringen, dann Temperatur senken. Gnocchi in das heiße Salzwasser legen und ca. 10 Minuten lang ziehen lassen. Wenn die Gnocchi gar sind, schwimmen sie an der Oberfläche. Zuletzt die fertigen Gnocchi mit einer Schaumkelle aus dem Wasser schöpfen.

Für die Knoblauch-Chili-Butter:

- Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden.
- Kerne aus der Chilischote entfernen und diese in schmale Streifen schneiden. Petersilie feinhacken.
- Butter bei mittlerer Hitze in einer Pfanne zum Schmelzen bringen. Chili und Knoblauch hinzugeben und einige Minuten anschwitzen.
- Fertige Gnocchi dazugeben und kurz in der heißen Knoblauch-Chili-Butter schwenken. Abrieb einer halben Zitrone hinzufügen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zuletzt die gehackte Petersilie dazugeben.
- Heiß servieren – dazu passt geriebener Parmesan.

Fächersüßkartoffeln mit Dip

Süßkartoffeln eignen sich gut als Ofengemüse und sind schneller gar als Kartoffeln.



Zutaten (für zwei Personen):

Für die Fächerkartoffeln:

- 2 Süßkartoffeln
- 1 EL Olivenöl
- ½ TL Salz
- 1 Prise Cayenne Pfeffer
- 1 Prise Paprika edelsüß
- 1 EL Paniermehl

Für den Dip:

- 1 Becher Hüttenkäse
- 1 Becher Schmand
- ½ Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung Fächerkartoffeln:

- Backofen auf 225°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

- Süßkartoffeln schälen und der Länge nach vierteln. Mit der flachen Seite nach unten platzieren und fächerartig feine Scheiben einschneiden. Dabei nicht durchschneiden.
- Öl, Salz, Pfeffer, Paprika zu einer Marinade verrühren.
- Marinade in die einzelnen Spalten der Fächerkartoffeln träufeln. Zuletzt Paniermehl über die Süßkartoffeln streuen.
- Auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und auf der mittleren Schiene ca. 20-25 Minuten backen. Sollte das Paniermehl im Ofen zu dunkel werden, mit Alufolie abdecken.
- Für den Dip Hüttenkäse, Schmand und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dip zu den noch heißen Fächerkartoffeln servieren.