



Gesund & Munter

Produkte aus kontrolliert biologischem Anbau

Gesund & Munter Bioland-Gärtnerei

Hof Ardema

65232 Taunusstein – Neuhof

Mail: info@gesund-und-munter.com



Verband der bäuerlichen Lieferbetriebe

Ökokisten-Hauslieferservice

DE-ÖKO-006 (Abcert)

Telefon: 0 61 28 - 97 03 86

Fax: 0 61 28 - 97 03 87

Shop: www.gesund-und-munter.com

Liebe Kunden,

in dieser Woche erhalten Sie in Ihrer Gemüse-Überraschkiste unter anderem Schwarzwurzeln. Da die **Schwarzwurzeln** nicht mehr oft in deutschen Küchen verwertet werden und viele nicht wissen wie diese zubereitet werden, möchten wir Ihnen heute **wissenswerte Infos und hilfreiche Tipps** an die Hand geben.



Auf die inneren Werte kommt es an.

Außen sind sie so schwarz wie Ebenholz und innen so weiß wie Schnee. Nein, die Rede ist nicht von Schneewittchen, wenngleich die sieben Zwerge ihre Hilfe hätten in Anspruch nehmen können: Schwarzwurzeln wurden im 17. Jahrhundert als Medizin gegen allerlei Vergiftungen empfohlen. Der „Winterspargel“ ist in der Tat schmackhaft, hat aber auf dem Speiseplan eher Seltenheitswert.

Warum immer nur schwarzsehen?

Unter der Schale verbirgt sich ein weißer Kern, der reich an Mineralien wie Kalium, Calcium, Phosphor, Magnesium, Eisen, Zink, Mangan und Kupfer ist. Es gibt Vitamine, Bitterstoffe und Asparagin, die für den leichten Spargelgeschmack verantwortlich sind.

Die Schwarzwurzel ist für Blutbildung, Knochenaufbau und das Herz sehr wertvoll. Sie ist kalorienarm und gleichzeitig appetithemmend und wirkt - wie der Spargel - entwässernd. Eine ideale Kombination für Diäten und Gewichtsreduzierung. Sie soll außerdem den Cholesterinspiegel senken und enthält viel Inulin, eine Form des Fruchtzuckers, die von Diabetikern gut vertragen wird.

Weiß wie Schnee

Nicht zuletzt weil die langen, dünnen Wurzeln nicht leicht zu schälen sind, werden sie nur selten frisch zubereitet. Mit etwas Übung und ein paar Tricks kann man das Problem aber bei der Wurzel packen. Schwarzwurzeln werden in reichlich Salzwasser mit etwas Essig oder Zitronensaft gekocht, durch die Säure behalten die geschälten weißen Wurzeln ihre Farbe. Da sie im rohen Zustand einen klebrigen, milchigen Saft absondern, sollten sie unter Wasser geschält werden. Durch den Saft können sich beim Schälen die Hände rostrot färben, mit Zitronensaft können Sie ihn allerdings leicht wieder entfernen. Eleganter jedoch ist die folgende Methode:

Schwarzwurzeln schälen sich von selbst und das geht so:

Schnellkochtopf mit Wasser ca. 5cm hoch befüllen. Wasser zum Kochen bringen und Dämpfeinsatz (falls vorhanden) hineingeben. Die Schwarzwurzeln sollten entweder alle im Wasser oder alle im Dampf liegen. 1kg Schwarzwurzeln waschen. Lange Wurzeln ggf. in der Mitte durchschneiden, damit sie in den Topf passen. Deckel schließen und sobald Dampf austritt auf die Uhr schauen. Dampf nach etwa 15 Minuten ablassen (je nach Dicke der Wurzeln). Schwarzwurzeln mit kaltem Wasser abschrecken. Die Schale löst sich nun bei leichtem Reiben wie von selbst und wertvolle Inhaltsstoffe bleiben erhalten.



Man kann die Schwarzwurzel wunderbar als Gemüse zubereiten. In Salzwasser gar gekocht und mit einer Hollandaise oder Buttersoße serviert schmeckt sie in der Tat ähnlich wie Spargel.



Tipp: Auf der Rückseite dieser Kundeninfo finden Sie wie jede Woche leckere Rezepte. Diese Woche haben wir unter anderem ein besonderes Schwarzwurzelrezept für Sie. Ausprobieren lohnt sich!



Viele liebe Grüße vom Hof Ardema, Ihr Gesund & Munter Team

Selbstgemachte Avocado-Spätzle mit Schwarzwurzeln

- 140g Vollkornmehl
- 20g Vollkorngrües
- 2 Eier
- 6 Schwarzwurzeln
- 1 Zitrone
- 2 Tomaten
- 5 Cocktailtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Avocado
- Petersilie frisch
- 15g Butter
- Parmesan
- Salz, Pfeffer



Aus Mehl, Grieß, Eiern, etwas Salz und etwas Mineralwasser einen zähen Spätzleteig herstellen und diesen eine Stunde gehen lassen. Dabei gelegentlich gut und fest umrühren, sodass Luftblasen entstehen. Die Schwarzwurzeln schälen, in daumengroße Stücke schneiden und direkt in einen Topf mit Wasser und dem Saft einer halben Zitrone geben. Aufkochen lassen und 15 Minuten köcheln lassen, danach abgießen. Die Avocado mit etwas Zitronensaft mit einer Gabel zerdrücken und mit Salz, Pfeffer und Petersilie würzen. Die Butter in einer Pfanne zerlassen, den Knoblauch gehackt mit den Schwarzwurzeln und den klein geschnittenen Tomaten kurz anbraten. Die Spätzle nun im Salzwasser zubereiten (vom Brett schaben oder mit Hilfe eines Spätzlemachers) und mit einem Löffel aus dem Wasser heben, wenn sie an die Oberfläche steigen. Die Spätzle mit in die Pfanne zu dem Gemüse geben, gut durchmischen und zusammen mit etwas Spätzlekokwasser sowie der Avocadocreme vermengen. Eventuell nachwürzen und mit frisch geriebenem Parmesan, Petersilie und Cocktailtomaten-Hälften servieren.

Roter Wintersalat

- 2 Chicoree
- 2 Rote Bete
- 1 Grapefruit
- 1 rote Zwiebel
- 100g Oliven in Scheiben
- 100g Joghurt
- 100ml Sahne
- 1 EL Balsamico
- 1 EL Öl
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer



Grapefruit über einer Schüssel bis unter die weiße Haut schälen und Filets herausschneiden. Den Saft abgießen und für die Soße aufheben. Rote Bete schälen und in hauchdünne Scheiben raspeln oder mit dem Sparschäler schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Chicoree in einzelne Blätter zerpfücken und waschen. Alles auf einer Salatplatte anrichten, mit den Oliven belegen und aus dem Grapefruitsaft, Sahne, Joghurt, Balsamico, Öl, Honig, Pfeffer und Salz eine Salatsoße zubereiten und darüber geben.

Rote Bete-Kartoffelbrei

- 200g Rote Bete
- 100g Kartoffeln
- 2 EL Öl

Die Rote Beete schälen und in kleine Würfel schneiden. In Wasser dünsten. Nach 15 Min. die kleingewürfelte Kartoffel zufügen und weiterkochen. Anschließend abgießen und alles pürieren. Zum Schluss das Öl unter den Brei rühren. Der Brei ist eine süße Beilage.

Neuigkeiten aus unserem aktuellen Angebot – Unser Gesamtsortiment finden Sie in unserem Onlineshop unter www.gesund-und-munter.com

34420	Stück	Rote Kidneybohnen 500g Deutschland - EG	3,29 € /Stück
51407	Stück	Puddingpulver Schoko 36g Deutschland - C%	0,99 € /Stück
Feinste Bio-Zutaten und perfekte Cremigkeit für puren Genuss. Der Pudding lässt sich auch mit Soja-/Reisdrinks zubereiten und kann als Schokosauce angerührt werden.			
51408	Stück	Puddingpulver Vanille 36g Deutschland - C%	0,99 € /Stück
51651	Stück	Natur Sauerteig Ansatz 150g Deutschland - C%	1,59 € /Stück

NEU!