

Nächste Woche kommt die frische Kiste statt 4. Advent 2021

Achtung:

Freitag schon Donnerstag 23.12.
statt Donnerstag am Mittwoch 22.12.

Liebe Kundinnen und Liebe Kunden, ! keine Lieferung am 30./21.12
und 6./7. Jan. !

die Schwarzwurzel wird seit dem 17. Jhdt. gemüsebaulich genutzt, davor war ihre Wildform aber schon lange als Heilpflanze bekannt. Ihre Heimat ist wahrscheinlich Spanien, vor allem angebaut wird sie heute in Belgien und Frankreich.

Sie gehört zu den nährstoffreichen Gemüsen und ist gut verdaulich.

Die Schwarzwurzel gilt als Schonkost und ist durch den hohen Inulin Gehalt gut für Diabetiker geeignet. Aber sie enthält auch viele andere gute Inhaltsstoffe, wie Mineralien und Vitamine. Als weiße Schwarzwurzel wird manchmal die Haferwurzel bezeichnet, obwohl sie nicht verwandt sind, sind sie sich vom Geschmack doch sehr ähnlich.

Mit frischen Grüßen

Katke Katriel

Schwarzwurzel im Teigmantel

0,8 kg Schwarzwurzeln - schälen und sofort in Essigwasser legen, damit sie nicht braun werden, dann in heißes Salzwasser mit etwas Zitrone je nach Dicke 20-45 min zu weich kochen;

Tip: zum schälen Gummihandschuhe benutzen, oder die Hände mit Speiseöl reinigen!

2 Eier
1/8 l Milch
150g Weizenvollkornmehl
1 EL Öl
Salz, Pfeffer, Muskat
Öl zum Ausbacken

} zu einem glatten Teig verarbeiten, Schwarzwurzeln in ca. 5cm Stücke schneiden, in den Teig tauchen und sofort braten, dazu passt gut: Kräuterquark und Reis.

Salat: Schwarzwurzeln können auch roh gegessen werden: geschält (wieder ins Essigwasser), in ganz dünne Streifen schneiden, sofort mit Zitrone betränken, mit Salme, gehackten Nüssen und Petersilie servieren;

Guten Appetit