

Liebe Kundinnen, liebe Kunden,

die Schwarzwurzel werden erst seit dem 17. Jhd. gemüsebaulich genutzt, davor war sie schon lange als Heilpflanze bekannt! Sie stammt aus dem Mittelmeerraum und wird heute vor allem in Belgien und Frankreich angebaut. Sie gehört zu den ballaststoff- und nährstoffreichen Gemüsen, sie gilt als Schonkost, da sie leicht verdaulich ist; durch den hohen Inulingehalt ist sie gut für Diabetiker geeignet, aber durch ihren hohen Mineralien- und Vitamingehalt ist sie einfach für jeden ein wertvolles Wintergemüse - wegen ihres feinen Geschmacks wird sie auch Spargel des Winters genannt!

Mit frischen Füßen

Schwarzwurzelauflauf

Kulke Hatriel

800g Schwarzwurzeln oder anderes Gemüse, Karotten, Rosenkohl, Fenchel

- Schwarzwurzeln schälen (mit gut angeöhlten Händen oder Handschuhen) dicke längs halbieren, in 5cm Stücke schneiden und anderes Gemüse in ähnlich große Stücke schneiden

Saft einer halben Zitrone - Gemüse in Salzwasser mit Zitronensaft bis fest garen → 5-8 Min.

100g Salme

1 Ei

Salz, Pfeffer, Oregano

} verquirlen eine Auflaufform fetten, Gemüse hinein geben, Salme-Ei-Mischung darüber gießen,

150-200g Emmentaler/Bergkäse - raspeln, drüberstreuen und ca. 15 Min. bei 200°C backen

Guten Appetit