

Schwarzwurzel-Pilz-Ragout

Für 4 Personen



400 g Schwarzwurzeln
1 Zitrone, Saft
Salz

Waschen und unter fließendem Wasser schälen.
In Stücke schneiden und in mit Zitronensaft
versetztes Wasser legen. Während ca. 20 Minuten
in Salzwasser kochen.

300 g Pilze

Putzen, in Scheiben schneiden.

1 Knoblauchzehe, gepresst
1 Schalotte, gehackt
HOLL Rapsöl oder Bratbutter

Dünsten, die Pilze begeben, dünsten, bis die
Flüssigkeit vollständig verdampft ist.

Gekochte Schwarzwurzeln

Beifügen.

1 EL Mehl

Stäuben.

1 – 1½ dl Rahm
Salz, Pfeffer
Paprika

Den Rahm beifügen, würzen, gut mischen und
noch 10 Minuten kochen lassen.

Variante:

Das gleiche Rezept passt auch mit Topinambur.

Bemerkungen:

Schwarzwurzeln sind 30 Zentimeter lange fingerdicke Wurzeln.
Sie sind reich an Vitamin E, Eisen und Folsäure. Frisch findet man sie von Oktober bis Mai. Oft werden sie auch gefroren
oder in der Dose angeboten.

Dieses Rezept sowie die Rubrik « **Tipps & Tricks** » der Weiterbildung Hauswirtschaft finden Sie auf
www.grangeneuve.ch/weiterbildung/

Rezept "Über den Tellerrand" – Ausgabe Nr. 61 – Februar 2023



Foto: IngaNielsen, Getty Images