

Schwarzwurzeln

Oktober - April

Trotz ihres Zweitnamens „Winterspargel“ erinnert die Schwarzwurzel geschmacklich nur entfernt an Spargel: Ihr Aroma ist intensiver, ziemlich würzig und leicht nussartig; die Konsistenz ähnelt am ehesten der von Möhren oder Pastinaken.

Nach dem Schälen kommen unter der schwarzen Schale schlanke, schneeweiße Stangen von etwa 30 cm Länge zum Vorschein, die wirklich beinahe aussehen wie Spargel.

Der beim Schneiden austretende Milchsaft ist zwar ein gutes Zeichen für optimale Frische, verfärbt aber auch die Hände. Am besten ziehen Sie darum zum Schälen und Putzen der Schwarzwurzeln Gummihandschuhe an.

TIPP: Sie können Schwarzwurzeln aber auch nach dem Säubern mitsamt der Schale etwa 20 bis 25 Minuten in mit Essig und Kümmel gewürztem Wasser kochen. Anschließend kurz unter fließendem kaltem Wasser abschrecken – dann lässt sich die Schale ganz einfach und ohne Verfärbungsgefahr abziehen.

Gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe

Kaum jemand weiß, dass die Schwarzwurzel nach der Erbse und der Bohne die meisten Nährstoffe von allen Gemüsearten enthält. Besonders reichlich vertreten sind Kalzium und Phosphor. Am bemerkenswertesten ist aber der Gehalt an Inulin in Schwarzwurzeln. Dieser lösliche Ballaststoff gilt als reinsten Balsam für Fettstoffwechsel und Darmflora. Zusammen mit dem sehr niedrigen Fett- und Kaloriengehalt macht der hohe Ballaststoffanteil die Schwarzwurzel zu einem ausgesprochen figurfreundlichen Genuss. Dank ihres hohen Gehalts an Kalium wirken Schwarzwurzeln außerdem auf natürliche Art entwässernd.

Lagerung

FrISCHE und unversehrte Schwarzwurzeln halten sich im Gemüsefach des Kühlschranks 1-2 Wochen, wenn man sie locker in Frischhaltefolie oder ein angefeuchtetes Küchentuch wickelt.

Rezeptvorschlag

Schwarzwurzel-Suppe

Zutaten für 4 Portionen

450 g Schwarzwurzel	750 ml Suppe
1 EL Zitronensaft	1 Prise Salz und Pfeffer
200 g Kartoffeln	1 Becher Schlagobers
1 Zwiebel	1 Msp Muskatnuss
1 Schuss Weißwein	1 EL Öl



Zubereitung:

Für die Schwarzwurzelsuppe zuerst Kartoffel und Zwiebel schälen und klein schneiden. In einem Topf mit etwas Öl die Zwiebel andünsten. In der Zwischenzeit die Schwarzwurzeln waschen, schälen und klein schneiden. Nun mit den Kartoffelstücke in den Topf geben, kurz anschwitzen lassen und mit Suppe und Wein ablöschen. Das Gemüse 30 Minuten weich dünsten. Anschließend mit dem Stabmixer pürieren.

Schwarzwurzeln mit Sauce Hollandaise (überbacken)

Zutaten für 4 Portionen

Weinessig	1 Bund Estragon
1 EL Mehl	2 Eigelb (Größe M)
2 kg Schwarzwurzeln	3 EL trockener Weißwein
1 unbehandelte Zitrone	Zucker
Salz	Pfeffer
150 g Butter	4 Scheiben gekochter Schinken (à ca. 40 g)



Zubereitung:

Eine große Schüssel mit kaltem Wasser füllen. Essig und Mehl zufügen, verrühren. Schwarzwurzeln unter fließendem kaltem Wasser kräftig abbürsten, schälen und sofort in das vorbereitete Mehl-Essigwasser legen.

Zitrone halbieren und auspressen. Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. 2 EL Zitronensaft und Schwarzwurzeln zufügen, zugedeckt 15–20 Minuten bissfest garen.

Für die Soße Butter bei mittlerer Hitze zerlassen, aufkochen und mit einer Kelle den Schaum abschöpfen. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen. Estragon waschen, Blättchen, bis auf einige zum Garnieren, von den Stielen zupfen und fein hacken. Eigelbe, 1 EL Zitronensaft und Weißwein über einem heißen Wasserbad schaumig schlagen. Flüssige Butter nach und nach darunterschlagen, mit übrigem Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Estragon und Zitronenschale unterrühren.

Schwarzwurzeln aus dem Sud heben, etwas abkühlen lassen. Schinken längs halbieren. Jeweils 5–7 Schwarzwurzeln mit jeweils 2 Schinkenscheiben umwickeln und mit Hollandaise übergießen.

Wir mag, kann das Ganze unter dem heißen Grill des Backofens 2–4 Minuten goldbraun gratinieren.

Herausnehmen, kurz abkühlen lassen, mit übrigem Estragon garnieren. Dazu schmeckt ein rustikales Bauernbrot.