

Schwarzwurzelsalat mit Physalis

Tolle Vorspeise für ein festliches Menu

Zutaten für 4 Personen:

- 1 kleine Schalotte
- 90 ml Gemüsebrühe
- 120 ml Weißweinessig
- Meersalz
- 40 g Zucker
- 1 TL Honig
- 1 Msp. geriebener Knoblauch
- 180 ml Sonnenblumenöl
- 8 Schwarzwurzeln
- 1/2 Zitrone
- 12 Physalis (Kap-Stachelbeeren)
- 12 Haselnusskerne
- 1/2 Schachtel Kresse (optional)



Zubereitung:

1. Die Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Die Brühe mit dem Essig in einem kleinen Topf aufkochen. Meersalz, Zucker, Honig, Knoblauch und Schalotte hinzufügen. Den Topf vom Herd nehmen und die Flüssigkeit etwas abkühlen lassen. Kurz vor der finalen Zubereitung, das Öl mit dem Stabmixer nach und nach unterschlagen.
2. Eine halbe Zitrone auspressen. Saft in eine Schüssel geben und mit Wasser auffüllen. Schwarzwurzel nach und nach unter fließendem kaltem Wasser mit einem Sparschäler schälen (**Tipp**: Küchenhandschuhe benutzen). Sobald die Stange geschält ist, jede Stange sofort mit dem Sparschäler rundum immer weiter in Streifen abhobeln, bis die Stangen aufgebraucht sind. Die Streifen umgehend in das Zitronenwasser legen, damit sich die Schwarzwurzeln nicht verfärben.
3. In einem Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die in Zitronenwasser eingelegten Schwarzwurzelstreifen in ein Sieb abschütten und in das kochende Salzwasser geben und kurz blanchieren (ca. ½-1 Minute). In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. In eine Schüssel geben und mit der Vinaigrette mischen.
4. Die Physalis aus den Hüllblättern lösen, waschen und vierteln. Die Schwarzwurzeln mit einem Dessertring schneckenförmig einrollen und auf einem Teller dekorativ anrichten. Die Physalis dazwischen verteilen und die Haselnuskerne hauchdünn schneiden und auf dem Salat verteilen oder mit einem Hobel oder Sparschäler über den Salat hobeln. Vinaigrette aus der Schüssel darüber träufeln und den Salat nach Belieben mit etwas Kresse dekorieren.

Gut zu wissen:

Optisch machen Schwarzwurzeln nicht viel her. Die dunklen, bis zu 30 Zentimeter langen Stangen haben eine kräftige Schale, an der beim Kauf meist noch etwas Erde haftet.

Ganz anders zeigt sich das typische Wintergemüse, wenn es geschält wurde (Vorsicht beim Schälen). Dann kommt das weiße Innere zu Tage, das an Spargelstangen erinnert. Sie werden daher auch als Winterspargel bezeichnet.

Geschält und zubereitet schmecken sie nussig-intensiv und sind so vielseitig, dass sie auch unter Gourmets gut ankommen. Egal ob gekocht, gedämpft, im Ofen gegart oder gar roh.

Sie enthalten viel Kalium, Kalzium, Vitamin E und Folsäure. Mit 17 kcal pro 100 Gramm ist das Gemüse schlank unterwegs. Vor allem der hohe Anteil an Inulin, einem wertvollen Ballaststoff, verleiht der Schwarzwurzel einen Ruf als Fitness-Gemüse.



Rezeptidee und Fotos: Daniel (ganzheitlicher Ernährungsberater)