

Haferwurzel - das neue, alte, längst vergessene Gemüse

Haferwurzel bekommt man nicht jeden Tag zu Gesicht. Früher wurde es häufig angebaut und **war vor allem im Winter eine Delikatesse.**

Die **Haferwurzel wird vorwiegend als Wurzelgemüse verwendet.** Die **süßlich schmeckende, milchsaffhaltige „Wurzel“**, deren **Geschmack an Austern erinnern** soll, ist sehr nahrhaft, was auch ein alemannisches Sprichwort besagt: „Habermark macht d' Bube stark“. Sie können **geschält und anschließend gedünstet, gebraten oder frittiert werden.**

Auch **roh schmeckt die Haferwurzel sehr lecker, zum Beispiel als Rohkostsalat.** Der Geschmack der Haferwurzeln ist dem der Schwarzwurzel sehr ähnlich, ist jedoch etwas süßer und aromatischer.

Haferwurzelsuppe

Zutaten für 4 Personen: 600 g Haferwurzel, 200 g Zwiebel, 400 ml Gemüsefond, 100 ml Weißwein, 200 ml Schlagobers, 50 g Butter, Schnittlauch, Sellerie-Chips, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Zum Schälen der Haferwurzel unbedingt Gummihandschuhe verwenden, da der Wurzelsaft stark abfärbt und rötlich-braune Flecken hinterlässt. Geschälte Wurzel in kleine Stücke schneiden und zur Weiterverarbeitung in eine Schüssel mit kaltem Wasser geben, da sie sonst an der Luft schnell braun werden. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. In einem Topf mit Butter glasig anschwitzen lassen. Sobald die Zwiebel goldgelb sind, die Haferwurzel dazugeben und ca. drei Minuten glacieren lassen. Mit Weißwein ablöschen und bei kleiner Hitze etwa 3 Min. köcheln lassen. Mit Gemüsefond aufgießen und alles ca. 40 Min. sanft kochen lassen. Nach der Kochzeit mit Obers aufgießen und ordentlich aufkochen lassen. Die Suppe mit Hilfe des Mixstabs pürieren. Alles durch ein feines Sieb passieren, mit Salz abschmecken, anrichten und mit Schnittlauch und Sellerie-Chips (alternativ kann auch Topinambur genommen werden) garnieren.



Es ist wieder so weit, dass die regionalen bzw. heimischen Gemüsesorten zur Neige gehen und die Planung der Regionalkisten sehr schwierig ist. Bei einigen Produkten müssen wir bereits nächste Woche auf das Herkunftsland Italien ausweichen. Wenn Sie das definitiv nicht wollen, bitte Bescheid geben oder selber im Onlineshop ändern.

Lieferwünsche und Abstellplätze

Seit 02.01.2023 bringen Ihnen die netten Fahrer von Müller frisch Ihre Lieferungen. Auf **Ihrem Konto bei uns sind zum Teil Bemerkungen erfasst, die nicht mehr stimmen** und daher tun sich die neuen Zusteller sehr schwer ihre Arbeit richtig und auch zu Ihrer Zufriedenzeit zu verrichten.

Deshalb unsere **Bitte: kontrollieren Sie bitte Ihre Abstellplätze bzw. Wünsche auf ihrer Rechnung oder dem Lieferschein und geben Sie uns Bescheid, wenn es Änderungen gibt.**



Kohlrabilasagne

Zutaten für 2 Portionen: 2 Kohlrabi, 100 g Schinken, 100 g Käse, 1 Ei, 2 EL Butter, 2 EL Schlagobers od. Milch, Semmelbrösel, Salz

ZUBEREITUNG: Kohlrabi schälen, vierteln und ca. 10 Min. in Salzwasser kochen. Auflaufform ausbuttern, mit Semmelbröseln bestreuen. Den abgekühlten Kohlrabi in Scheiben schneiden und die Hälfte davon in die Auflaufform geben. Mit Schinken und den Käsescheiben belegen. Darauf nochmals Kohlrabischeiben legen. Ei mit Schlagobers verquirlt über Kohlrabi geben und mit Semmelbröseln bestreuen. Ev. noch ein paar Butterflocken darauf geben. Im vorgeheizten Rohr bei 200° C ca. 25 Min. Überbacken.



Mangoldknödeln

Zutaten: 1 Bund Mangold, 1 kl. Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Muskat, 1 EL Butter, 150 g Knödelbrot, 2 Eier, 50 g glattes Mehl. **Für die Garnitur:** 6 Scheiben Rohschinken, Olivenöl, 60 g Parmesan, Butter

ZUBEREITUNG: Mangold blanchieren (kurz in kochendes Salzwasser geben, abseihen, mit kaltem Wasser abschrecken), abtropfen lassen und fein schneiden. Zwiebel und Knoblauch fein schneiden, in Butter anschwitzen, mit dem Knödelbrot vermischen. Eier, Mangold und Mehl unterheben, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen, zudecken und 20 Minuten ziehen lassen. Knödel formen, im leicht kochenden Salzwasser 10 Min. ziehen lassen. Schinken in etwas Öl knusprig braten. Butter erwärmen. Knödel aus dem Wasser nehmen, abtropfen lassen, mit Butter und Parmesan anrichten, mit Schinken garniert servieren.



Fenchel mit Faschertem

Zutaten für 4 Personen: 2 Fenchelknollen, 700 g Faschiertes, 100 g Speck, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer, Majoran, Petersilie, Öl, -1 Becher Joghurt, 100 g Mozzarella

ZUBEREITUNG: Mozzarella in kleine Würfel schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Speck fein schneiden. Fenchel in Spalten schneiden, Strunk entfernen, bissfest garen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Fenchel darin braun anbraten, herausnehmen. Zwiebel, Knoblauch und Speck in Öl anbraten, Faschiertes zugeben und scharf rösten, würzen. Fenchel, Joghurt und Mozzarella unterheben und kurz erwärmen. Passt zu Kartoffeln und Salat.



Sellerie gebacken mit Kruste

Zutaten für 4 Personen: 1 Sellerie, 1 EL Essig, Salz, Pfeffer, Sesamöl, 50 g Mehl, 2 Eier, 150 g Haferflocken

ZUBEREITUNG: Sellerie in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. In kochendem Salz-/Essigwasser 6 Min. Garen. Abschrecken, abtropfen lassen, pfeffern. Erst in Mehl, dann in Ei und anschließend in den Haferflocken wenden. Im erhitzten Öl von beiden Seiten bei mittlerer Hitze goldgelb braten. Dazu passt sehr gut: Kräuterrahmsauce und frischer Salat.



Pikanter Auflauf mit Gorgonzola

Zutaten für 2 Personen: 1 Brokkoli, 200g Gorgonzola, 1 Knoblauchzehe, 1 Becher Schlagobers, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG: Brokkoli in Röschen schneiden und in eine Auflaufform legen. In einem Topf Schlagobers erhitzen, Gorgonzola darin schmelzen und mit einer Prise Pfeffer und Salz würzen. Knoblauchzehen hineinpressen. Die Soße über den Brokkoli geben und im Backofen bei 200° C (am besten Umluft) ca. 20 Min. Überbacken.

TIPP: Dazu schmeckt frisches Ciabatta. Passt auch als Gemüsebeilage zu Fleisch.



Glacierte Haferwurzeln

Zutaten für 4 Personen: 600 g Haferwurzeln, 4 EL Olivenöl, 1 TL Holundersaft, Zitronensaft, etwas Sekt, Salz, Muskatnuss

ZUBEREITUNG: Die Haferwurzeln unter kaltem Wasser abreiben und in Olivenöl, Sirup, Zitronensaft und Sekt weich schmoren. Mit Salz und Muskatnuss abschmecken. Die Haferwurzeln in tiefen Tellern anrichten und mit viel Schmorsaft übergießen. Die Butterschnitzler draufsetzen und heiß servieren. Dazu passen faschierte Laibchen.



Kohlrabi-Kartoffelpürree

Zutaten für 2 Personen: 1 Kohlrabi, 4 Erdäpfel, Salz, Pfeffer, Muskat, Petergrün gehackt

ZUBEREITUNG: Erdäpfel schälen, in leicht gesalzenem Wasser kochen, bis sie weich sind. Ebenso Kohlrabi schälen, klein schneiden, in leicht gesalzenem Wasser kochen bis er weich ist, beides abgießen, zusammen pürieren. Petergrün unterrühren, mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken, nochmals umrühren und servieren.