



## Schwarzwurzel in Zitronenrahm

### Zutaten

0,5kg Schwarzwurzel  
3 EL Weißweinessig  
4 EL Mehl  
50g Butter  
200ml Gemüsebrühe  
100ml Milch  
200g Sahne  
1 Zitrone  
½ Handvoll Schnittlauch  
Salz und Pfeffer  
Muskat, gerieben

### Zubereitung

Die Schwarzwurzeln mit einem Sparschäler schälen (dazu Einweghandschuhe tragen). In ca. 4 cm lange Stücke schneiden und sofort in eine Schüssel mit 1 l Wasser, dem Essig und 2 EL Mehl legen, damit sie sich nicht verfärben. Die Butter in einem Topf schmelzen, übriges Mehl darüber stäuben und unter Rühren kurz anschwitzen. Die Brühe nach und nach dazu gießen und immer sofort mit dem Schneebesen gründlich verrühren. Dann Milch und Sahne gut unterrühren und die Sauce offen bei kleiner Hitze 20 Min. köcheln lassen. Inzwischen in einem zweiten Topf reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Die Schwarzwurzeln in abbrausen, in das Salzwasser geben und bei mittlerer Hitze 10-12 Min. zugedeckt garen. Von der Zitrone ¾ TL Schale fein abreiben und 2-3 TL Saft auspressen. Den Schnittlauch in Röllchen schneiden. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft und -schale würzen. Gegarte Schwarzwurzeln in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen, dann in die Sauce geben. Mit dem Schnittlauch bestreuen und als Beilagengemüse zu Salzkartoffeln

Quelle: kitchenstories.com

## Ofengerösteter Rosenkohl

### Zutaten

500g Rosenkohl  
50ml Olivenöl  
3 EL Honig oder Ahornsirup  
1 TL Salz  
1 TL brauner Zucker  
1 Zehe Knoblauch, gehackt  
2 EL Sojasauce  
50g Parmesan

### Zubereitung

Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen. Den Rosenkohl von den welken Blättern befreien und gründlich waschen. Den kleinen Strunk herausschneiden dann kleine Exemplare halbieren, große vierteln. Für die Marinade die restlichen Zutaten in einem kleinen Topf mischen und kurz erhitzen, damit sich der Honig/Ahornsirup verflüssigt und sich mit den restlichen Zutaten verbindet. Den Rosenkohl in die Marinade geben und alles kräftig durchmischen, bis überall etwas von der zuckrigen Masse haften bleibt. Den Kohl in einer Auflaufform verteilen und im Ofen für 30 Minuten garen. Nach 15 Minuten wenden und mit geriebenem Parmesan bestreuen. In den letzten 2 Minuten den Ofengrill auf Stufe 1 schalten und den Rosenkohl unter Beobachtung leicht anbräunen.

Quelle: schlaraffenwelt.de



## Lauch-Karotten-Pasta mit cremiger Rahmsauce

### Zutaten

1 Pck. Pasta nach Wunsch  
1 Porree  
2 Möhren  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen  
200ml Sahne  
100ml Weißwein  
1 mittelgroße Kartoffel  
2 El Olivenöl  
Salz und Pfeffer

### Zubereitung

Nudeln nach Packungsanleitung kochen.  
Währenddessen Lauch in feine Ringe schneiden. Möhren schälen, in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Kartoffel schälen und fein würfeln. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, das Gemüse etwa 5min anbraten. Mit Weißwein ablöschen, für 2-3min köcheln lassen. Sahne hinzufügen, gut umrühren. Soße für 5min leicht eindicken lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln mit in die Pfanne geben und mit der Soße vermengen.  
Noch heiß servieren und genießen.

Quelle: [mrcook.app/de](http://mrcook.app/de)

## Rotkohl-Tarte mit Feigen

### Zutaten für den Teig

250g Mehl  
125g Butter  
1 Ei  
1 Prise Salz  
Butter für die Form

1 Rotkohl  
2 rote Zwiebeln  
75g Feigen getrocknet  
200ml Sahne  
125ml Milch  
1 TL Thymian getrocknet  
3 Eier  
2 EL Olivenöl  
2-3 EL Rotweinessig  
175ml Gemüsebrühe  
125g Feta  
Salz, Pfeffer, Muskat

### Zubereitung

Alle Teigzutaten zu einem Mürbeteig verarbeiten. Den Teig abgedeckt für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Eine Tarteform (Ca. 30 cm) gut ausfetten. In der Zwischenzeit den Rotkohl putzen, den Strunk herausschneiden. Den Kohl in feine Streifen schneiden. Die Zwiebeln fein hacken. Feigen sehr klein würfeln. Sahne, Milch, Thymian und Eier verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Muskat kräftig abschmecken. Die Mischung bis zum Gebrauch kühl stellen. Das Öl erhitzen. Die Zwiebeln darin glasig dünsten. Dann Rotkohl und Feigen hinzufügen, leicht salzen und 4-5 Minuten unter Rühren andünsten. Mit dem Rotweinessig ablöschen, die Gemüsebrühe angießen. Den Rotkohl im geschlossenen Topf etwa 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen. In den letzten 1-2 Minuten ohne Deckel köcheln lassen, bis eventuell vorhandene Flüssigkeit verkocht ist. Nochmals abschmecken und eventuell mit etwas Essig oder Salz nachwürzen.  
Den Teig etwas größer als die Form ausrollen. Die Form mit dem Teig auslegen, überstehenden Rand mit dem Messer begradigen. Den Boden mehrmals mit einer Gabel einstechen. Den Rotkohl gleichmäßig darauf verteilen. Die Sahnemischung darüber gießen und die Tarte mit zerkrümelten Feta bestreuen. Im auf 200° vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene 45-50 Minuten backen.

Quelle: [happycarb.de](http://happycarb.de)