

## **Wurzelgemüse**

### **Gemüsekuchen**

- Wurzelgemüse reiben, Knoblauch pressen, Kräuter zugeben, Salz und Pfeffer, evt. Reibekäse
- Rührkuchenteig ohne Zucker zubereiten
- beides vermengen und in eine gefettete Kastenform geben
- im Ofen bei 180- 200 Grad backen

### **Snacks**

- Wurzelgemüse in Stifte schneiden und blanchieren..... bissfest
- eine Vinaigrette anrühren und 1 Tag lang im Kühlschrank ziehen lassen, also marinieren

### **Vegane Sauce** (z.B. für Bratlinge, Kartoffeln und Sauerkraut)

- Zwiebeln, Wurzelgemüse, Knoblauch und Gewürze anbraten
- mit Wasser pürieren und mit Sojasauce abschmecken

### **Sellerieschnitzel**

- Sellerieknolle schälen und in Scheiben schneiden
- nacheinander in Mehl, Ei und Paniermehl wälzen, braten
- mit Zitronensaft beträufeln
- Variante: Selleriescheiben kurz blanchieren

### **Selleriesalat von Oma**

- Sellerie in Würfel schneiden und blanchieren, sodass er bissfest ist
- Obstsalat mit Cranberries anrichten
- und alles mit einem neutralen Öl und etwas Zitronensaft mischen

### **Haferwurzel mit Kotelett vom Mangalitzta**

Kotelett den Fettrand einschneiden und anbraten  
mit Rosmarin, Paprika und Knofi würzen, wenn das Fett vom Kotelett etwas ausgelassen ist, die Haferwurzeln mit in die Pfanne geben und mitbraten

### **Yacon**

Die Wurzel in feine Würfel schneiden  
mit Feldsalat, Postulein, Asiasalat, getrockneten Tomaten vermischen  
und hartgekochtes feingewürfeltes Ei und Parmesan darüber streuen

### **Rote Beete und Yacon**

Zwiebel und Knofi in Schmalz anrösten, Curry und gemahlene Chili kurz mitrösten lassen.  
Pfeffer, Salz, Kurkuma dazu.

Mit Fleischbrühe auffüllen und weich kochen.

Pürieren und feingewürfelte Yacon kurz mit durchziehen lassen

### **Borscht (eine russische Rote-Bete-Suppe mit sauren Gurken)**

- Zwiebeln mit etwas Kümmel und Paprikapulver anbraten
- Suppengrün würfeln und dazu geben
- mit Wasser aufgießen
- Lorbeer, Piment, Wachholder
- (evtl. Rindfleisch dazugeben)
- Kartoffeln, Rote Bete, Möhren, Pastinaken würfeln und mitkochen
- Saure Gurken würfeln und dazugeben, abschmecken
- mit Schmand und Petersilie servieren

### **Rote Beete -Kohl Eintopf**

Zwiebeln, Knofi, Chili, Curry in Schmalz anbraten

Rote Beete und feingehobelter Weißkohl dazu und mit Fleischbrühe auffüllen und gar kochen  
etwas Koriander und Liebstöckel dazu

### **Rettich-Topf (von Markus)**

Schweinebauch (Stück oder Scheiben) in etwas Brühe gar kochen, Bau herausnehmen  
kleingeschnittene Möhren, Kartoffeln, Porree dazu und gar kochen. Würzen  
Bauch dazu und mit geriebenen Rettich überstreuen.

Variante: Den gekochten Braten kurz übergrillen oder in Stücke geschnitten anbraten

### **Weitere Ideen:**

- Rote Bete mit Fetakäse überbacken
- Hafer-/Schwarzwurzel mit Zitrone und Pfeffer und Sesam
- Kartoffel-Pastinaken-Püree
- Pastinakenpüree mit gebratenen Zwiebeln und Speck
- Pastinaken-Möhrensuppe
- Zwiebelkuchen