

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