

Schwarzwurzelgemüse

750 g Schwarzwurzeln

3 EL Essig

2 EL Mehl

1 l Wasser

Salz

1 EL Butter

1 Tasse Kochbrühe

1 Tasse Milch

1 Prise Zucker

2 EL Zitronensaft

1/8 l saure Sahne

20 g Butter

1 EL gewiegte Petersilie

Die Schwarzwurzeln waschen, schaben, in Stücke schneiden und sofort in kaltes Wasser legen (etwa 1 l), in dem 1 EL Essig und 1 EL Mehl verrührt wurden. Knapp 1 l Wasser mit 1 TL Salz und 2 EL Essig zum Kochen bringen. Schwarzwurzeln darin etwa 1/2 Stunde kochen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen. 1 EL Butter in einem Topf mit dickem Boden und breitem Durchmesser zergehen lassen. 1 EL Mehl damit verrühren. Sobald ein leichter Kuchenduft aufsteigt, Kochbrühe und Milch zugießen. Sehr kräftig rühren, damit eine glatte Creme entsteht. Mit 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker und dem Zitronensaft würzen. Die saure Sahne in diese Sauce rühren und dann die Schwarzwurzelstücke darin erhitzen. Zum Schluß noch 20 g Butter über dem Gemüse zergehen lassen, die Petersilie darüberstreuen und servieren.

Dieses Rezept enthält 5849 Joule (1396,76 Kalorien) für 4 Personen. Das sind pro Person 1461 Joule (349,19 Kalorien), 5,55 g Eiweiß, 22,88 g Fett und 28,41 g Kohlenhydrate.