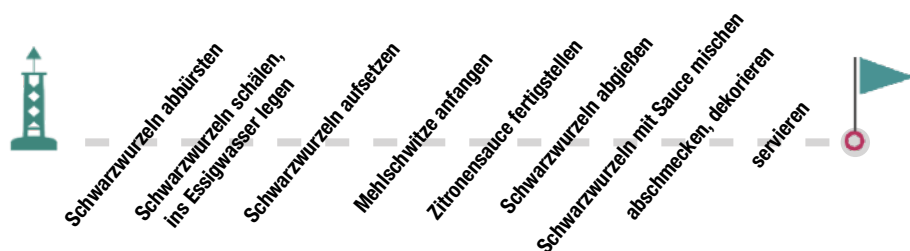


# Schwarzwurzelgemüse in Zitronensauce



**Streckenzeit 30 Minuten**

## Die Zutaten für 2 Personen

**500 g Schwarzwurzeln**  
**2 EL Weißweinessig (oder Haushaltsessig, Apfelessig)**  
**20 g Butter**  
**1 EL Mehl (15 g)**  
**100 ml Vollmilch**  
**1/4 l vom Kochwasser der Schwarzwurzeln**  
**50 ml -100 ml Sahne, Menge nach Belieben**  
**1 Bio-Zitrone**  
**(alternativ, trockener Weißwein)**  
**Meersalz**  
**Weißer oder schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen**  
**1 Messerspitze Kurkuma (optional, für die gelbe Farbe)**  
**glatte Petersilie oder Schnittlauch**  
**Muskatnuss, frisch gerieben**

 [Mehr Informationen hier](#)



**Anmerkung:** Schwarzwurzeln mit einer Gemüsebürste und viel Wasser von der Erde befreien, ohne dabei die Schale zu beschädigen. Das wichtigste Utensil sind Einweghandschuhe. Sobald die Wurzeln angeschnitten werden, läuft ein weißer Milchsaft aus, der extrem klebt und die Hände dunkel verfärbt.

**Die Zubereitung:** Eine Schüssel mit 1L Wasser und 2 EL Essig füllen. Handschuhe überziehen und die Stangen mit einem Sparschäler schälen. Dunkle Vertiefungen mit einem spitzen Messer nacharbeiten. Die Wurzeln in Stücke schneiden, dickere Exemplare der Länge nach halbieren oder vierteln. Die Schwarzwurzeln sofort ins Essigwasser legen, damit sie sich nicht verfärben.

Wasser aufkochen und salzen. Ein Stück Zitrone oder Zitronensaft hinzufügen. Schwarzwurzeln abgießen und ins kochende Wasser geben. Bei mittlerer Hitze zugedeckt etwa 20 Minuten kochen.

Währenddessen mit der Sauce beginnen. Dazu Butter sanft in einer Sauteuse erhitzen, bis sie beginnt zu schäumen. 1 EL Mehl über die flüssige Butter streuen und mit einem Schneebesen verrühren, bis die Masse „schwitzt“, aber nicht braun wird. Dann nach und nach Milch über die Mehlbutter gießen und rühren, bis die Konsistenz an Kartoffelpüree erinnert. Mit einer Schöpfkelle Schwarzwurzel-Kochwasser hinzufügen und permanent weiter rühren. Für mindestens zehn Minuten köcheln lassen. Für die gelbe Farbe, Messerspitze Kurkuma dazugeben. Fall die Sauce zu dick wird, noch mehr vom Kochwasser unterrühren. Danach die Sahne (Menge nach Belieben) angießen und unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Spritzer Zitronensaft (oder Schuss Weisswein) abschmecken. Wer eine Bio-Zitrone hat, kann zusätzlich etwas Schale in die Sauce reiben. Petersilie oder Schnittlauch in fein schneiden.

Die gegarten Schwarzwurzeln aus dem Kochwasser heben, leicht abtropfen und ausdämpfen lassen. Die Stücke gründlich mit der Sauce vermischen. Mit Pfeffer, Salz und Muskatnuss abschmecken, Kräuter darüber streuen und heiß servieren.

**Werkzeuge:** zwei Kochtöpfe, Messer, Brett, Sparschäler, Schneebesen, Reibe, Schüssel, Einweghandschuhe,

**Tipp:** Wer keine Schwarzwurzeln findet, kann auch zarten Kohlrabi in der Zitronensauce servieren. Den gibt es überall, ist einfacher zu schneiden und er ist sehr preiswert.

