

Rezept

Lauwarmer Schwarzwurzelsalat

Ein Rezept von Lauwarmer Schwarzwurzelsalat, am 26.04.2024

Zutaten

4 EL Weißweinessig oder frisch gepresster Zitronensaft	60 g Schwarzwurzeln
1 TL grobkörniger Senf	4 EL Kürbiskerne
Pfeffer	Salz
2 EL Kürbiskernöl	4 EL geschmacksneutrales Öl
1 TL Zucker	ein paar Radicchioblätter zum Anrichten

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

Zubereitung

1. In einer Schüssel 1 l Wasser mit 2 EL Weinessig oder Zitronensaft verrühren. Die rohen Schwarzwurzeln geben beim Schälen einen milchigen Saft ab, der die Hände braun färbt: entweder direkt unter dem kalten Wasserstrahl schälen, dann wird der Saft gleich abgespült, oder Einmalhandschuhe anziehen.
2. Die Schwarzwurzeln mit einem Sparschäler schälen, die Enden abschneiden. Die Schwarzwurzeln leicht schräg in knapp 1 cm dicke Scheiben schneiden und sofort ins gesäuerte Wasser legen, damit sie sich nicht verfärben.
3. Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 1-2 Minuten rösten. Auf einem Teller beiseitestellen. Für die Sauce restlichen Essig oder Zitronensaft mit Senf, Salz und Pfeffer mit einer Gabel verrühren. 2 EL geschmacksneutrales Öl und Kürbiskernöl unterschlagen.
4. Radicchioblätter abbrausen, trocken tupfen und die Teller damit auslegen. Das übrige Öl in der Pfanne erhitzen. Schwarzwurzeln in einem Sieb sehr gut abtropfen lassen, dann mit dem Zucker in dem Öl bei mittlerer Hitze in 10-12 Minuten unter Rühren bissfest braten. Mit der Sauce vermischen. Den Salat abschmecken und auf dem Radicchio verteilen, die Kürbiskerne aufstreuen. Fertig!