

Rezept

Schwarzwurzeln in Zitronenrahm

Ein Rezept von Schwarzwurzeln in Zitronenrahm, am 15.12.2025

Zutaten

1 kg	Schwarzwurzeln	3 EL	Weißweinessig
4 EL	Mehl	50 g	Butter
200 ml	Gemüsebrühe	100 ml	Milch
200 g	Sahne		Salz
1	Bio-Zitrone	1/2 Bund	Schnittlauch
	Pfeffer		frisch geriebene Muskatnuss

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 335 kcal

Zubereitung

1. Die Schwarzwurzeln mit einem Sparschäler schälen (dazu unbedingt Einweghandschuhe tragen, der Wurzelsaft hinterlässt braune Flecken auf der Haut), in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und sofort in eine Schüssel mit 1 l Wasser, dem Essig und 2 EL Mehl legen, damit sie sich nicht verfärben.
2. Die Butter in einem Topf schmelzen, übriges Mehl darüberstäuben und unter Rühren kurz anschwitzen. Die Brühe nach und nach dazugießen und immer sofort mit dem Schneebesen gründlich verrühren. Dann Milch und Sahne gut unterrühren und die Sauce offen bei kleiner Hitze 20 Min. köcheln lassen.
3. Inzwischen in einem zweiten Topf reichlich Wasser zum Kochen bringen, salzen. Die Schwarzwurzeln in ein Sieb gießen und abbrausen, in das Salzwasser geben und bei mittlerer Hitze 10-12 Min. zugedeckt garen. Währenddessen die Zitrone heiß waschen und abtrocknen, $\frac{3}{4}$ TL Schale fein abreiben und 2-3 TL Saft auspressen. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden.
4. Die Sauce mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zitronensaft und -schale würzen, eventuell noch warm halten. Gegarte Schwarzwurzeln in ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen, dann in die Sauce geben. Mit dem Schnittlauch bestreuen und als Beilagengemüse zu Salzkartoffeln und Wiener Schnitzel oder etwa Tafelspitz servieren.