

Rezept

Schwarzwurzelsalat

Ein Rezept von Schwarzwurzelsalat, am 05.12.2025

Zutaten

500 g Schwarzwurzeln	Saft von 1 Zitrone
Salz	1/2 Bio-Orange
2 TL Mandelmus (Reformhaus oder Naturkostladen)	schwarzer Pfeffer
2 EL Öl	100 g Joghurt
1 TL scharfer Senf	Zucker
1 Kästchen Gartenkresse	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser abbürsten. Mit Einmalhandschuhen oder unter fließendem Wasser mit dem Sparschäler schälen. Die Enden der Schwarzwurzeln abschneiden. In einer Schüssel ca. 10 cm hoch Wasser mit der Hälfte vom Zitronensaft mischen. Die Schwarzwurzeln in ca. 4 cm lange Stücke schneiden und ins Zitronenwasser legen. In einem Topf Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Die Schwarzwurzelstücke darin zugedeckt bei mittlerer Hitze in 10 – 15 Min. (je nach Dicke der Stücke) bissfest garen.
2. Inzwischen die Orangenhälfte heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. In einer Schüssel 1 EL Zitronensaft mit 2 EL Schwarzwurzelkochwasser, dem Mandelmus, der Orangenschale, Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl unterschlagen. Die Schwarzwurzelstücke abtropfen lassen, in die Sauce geben und darin bis zum Servieren abkühlen lassen.
3. Den Joghurt mit dem Senf, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker und 1 – 2 TL Zitronensaft verrühren. Die Kresse abschneiden. Die Schwarzwurzeln auf Teller verteilen, etwas Joghurtsauce darübergeben und die Kresse daraufstreuen. Gleich servieren.