



# REZEPT DER WOCHE

KW 10 04.03. – 10.03.2024

## Schwarzwurzelsuppe mit Topping

(Für ca. 2 Personen)

## Gebratene Schwarzwurzeln in Käsekruste mit Möhrensoße

### Das brauchen Sie:

- 2 [Schalotten/Zwiebeln](#) (Art.Nr. 404/400)
- 2 EL [Rapsöl](#) (Art.Nr. 8306)
- 2 EL [Butter](#) (Art.Nr. 2412)
- 400 g [Schwarzwurzeln](#) (Art.Nr. 331)
- 100 g [Kartoffeln](#) (Art.Nr. 500)
- 1 [Zitrone](#) (Art.Nr. 1760)
- 500 ml [Gemüsebrühe](#) (Art.Nr. 8037)
- 400 ml [Kokosmilch](#) (Art.Nr. 14133)
- 150 g [Austernpilze](#) (Art.Nr. 803)
- 1 Pack. [Kresse](#) (Art.Nr. 129)
- Salz, Pfeffer

### Das brauchen Sie:

- 500 g [Schwarzwurzeln](#) (Art.Nr. 331)
- 2 EL [Zitronensaft](#) (Art.Nr. 1760)
- 1 [Ei](#) (Art.Nr. 1991)
- 1 TL [Salz](#)
- 200 g [Paniermehl](#) (Art.Nr. 5142)
- 200 g [Emmentaler/Parmesan](#) gerieben (Art.Nr. 2504)
- 1/2 Tasse [Weizenvollkornmehl](#) (Art.Nr. 6005)
- Etw. [Bratöl](#) (Art.Nr. 8324)
- 1 [Zwiebel](#) (Art.Nr. 400)
- 2 [Möhren](#) (Art.Nr. 300)
- 1 Schuss [Weißwein](#) (Art.Nr. 12200)
- Etw. [Gemüsebrühe-Pulver](#) (Art.Nr. 8037)
- Salz, Pfeffer, Majoran
- [Öl](#) zum Andünsten (Art.Nr. )

### Und so geht's:

Schalotten schälen und in feine Halbringe schneiden. Jeweils ein EL Öl und Butter in einem mittelgroßen Topf erhitzen, die Schalotte hinzugeben und bei mittlerer Hitze ca. 4 Minuten anschwitzen. Schwarzwurzeln und Kartoffeln waschen, schälen, in grobe Stücke schneiden und zu den Schalotten geben. Alles zusammen weitere 4 Minuten andünsten. Das Ganze mit dem Saft einer ausgepressten Zitrone ablöschen. Mit heißer Gemüsebrühe aufgießen und einmal aufkochen lassen. Anschließend bei niedriger bis mittlerer Hitze 15 Minuten mit geschlossenem Deckel garen lassen, gelegentlich umrühren. Austernpilze in dünne Streifen schneiden. Das restliche Öl und die restliche Butter in einer Pfanne stark erhitzen. Die Pilze in die erhitzte Pfanne geben und unter ständigem Wenden vorsichtig sehr knusprig-kross anbraten, salzen und pfeffern. Mit einem Pürierstab die Suppe eine Minute lang fein pürieren. Anschließend die Kokosmilch hinzugeben und nochmals kur aufkochen lassen. Die Suppe mit den gerösteten Austernpilzen und der Kresse garnieren und genießen.

### Und so geht's:

Zitronensaft mit 1 Liter Wasser zum Kochen bringen. Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen und in ca. 7 cm lange Stücke schneiden. Sofort in das kochende Wasser geben. Etwa 10 Minuten kochen, dann abtropfen und abkühlen lassen.

Das Ei verquirlen zuerst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in der Paniermehl-Käse-Mischung wälzen und in reichlich Öl goldbraun braten.

Für die Möhrensoße: Zwiebel in etwas Öl andünsten, Möhren in dünnen Scheibchen dazugeben, 5 Minuten schmoren lassen.

Dann mit einem Schuss Weißwein ablöschen, bei Bedarf eine kleine Menge Wasser und Gemüsebrühe-Pulver dazugeben.

Die Soße mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen. Pürieren und zu den Schwarzwurzeln servieren. Dazu passt Reis, Pellkartoffeln oder frisches Baguette.

Wir wünschen Ihnen gutes Gelingen!

Bei Rückfragen sind wir für Sie erreichbar:  
Tel. (0 72 23) 8 06 22 30  
E-Mail: [info@deckersbiohof.de](mailto:info@deckersbiohof.de)  
[www.deckersbiohof.de](http://www.deckersbiohof.de)

**DECKERS BIOHOF**