



## Schwarzwurzeln mit knusprigem Speck

auf cremigem Kartoffel-Lauch-Stampf



30-40min



2 Personen

„Spargel des armen Mannes“, lange nannte man so die mild-würzigen Schwarzwurzeln. Doch das fast vergessene Gemüse erlebt eine Renaissance – zu Recht! Schwarzwurzeln sind arm an Kalorien, aber reich an Vitamin E und Inulin, einem Ballaststoff, der die Aufnahme von Calcium verbessert. Wir karamellisieren die köstliche Knolle in süßer Zwiebelmarmelade, dazu gibt's knusprigen Speck und cremigen Kartoffel-Lauch-Stampf. Mmmh ...



## Was du von uns bekommst

- 1 Packung geschnittener Lauch
- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Packung Schwarzwurzeln
- 1 Packung Baconstreifen
- 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
- 1 Päckchen Zwiebelmarmelade

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Sieb
- Kartoffelstampfer

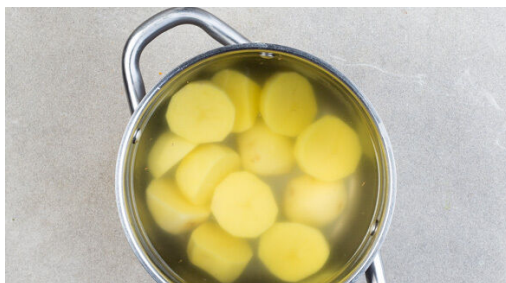
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 764kcal, Fett 32.3g, Kohlenhydrate 85.1g, Eiweiß 26.9g



### 1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln** schälen, je nach Größe halbieren oder vierteln, dann in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. gar kochen. Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben.



### 4. Schwarzwurzeln braten

Die **Schwarzwurzeln** aus dem Essigwasser nehmen und abtropfen lassen, ggf. mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. In der Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 6-8Min. goldbraun und weich braten, die Pfanne vom Herd nehmen und beiseitestellen.



### 2. Schwarzwurzeln einlegen

Die **Schwarzwurzeln** schälen und in 4-5cm lange Stücke schneiden, dabei am besten Küchenhandschuhe und Schürze tragen, da der austretende milchige Saft klebrig ist und sich bei Luftkontakt braun färbt. In einer Mischung aus 1L kaltem Wasser und 2EL Essig einlegen.



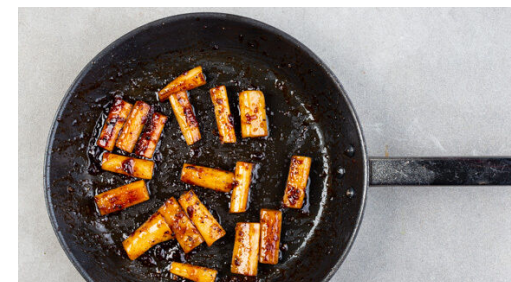
### 5. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** mit der **Crème fraîche** zu einem cremigen **Püree** stampfen, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann den **Lauch** untermengen und bei mittlerer Hitze unter Rühren in 3-4Min. bissfest garen.



### 3. Speck anbraten

Den **Speck** in einer mittelgroßen Pfanne bei starker Hitze 5-7Min. knusprig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen, die Pfanne aufbewahren.



### 6. Schwarzwurzeln verfeinern

Die **Schwarzwurzeln** erneut mittelhoch bis hoch erhitzen, die **Zwiebelmarmelade** unterrühren und ca. 1Min. karamellisieren lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Schwarzwurzeln** auf dem **Kartoffel-Lauch-Stampf** anrichten und mit dem **Speck** garniert servieren.