



Schwarzwurzeln mit knusprigem Speck

auf cremigem Kartoffel-Lauch-Stampf



30-40min



3-4 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

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Packungen Schwarzwurzeln
- 2 Packungen Baconstreifen
- 1 Becher Crème fraîche ⁷
- 1 Packung geschnittener Lauch
- 2 Päckchen Zwiebelmarmelade

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Essig

Küchenutensilien

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

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

Kochtipp

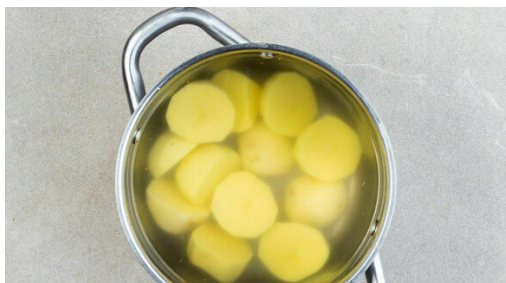
Die Kartoffeln sind durch, wenn sie sich bei der Messerprobe leicht vom Messer lösen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 655kcal, Fett 22.8g, Kohlenhydrate 81.8g, Eiweiß 25.1g



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.



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 2L kaltem Wasser und 4EL Essig einlegen.



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 mit ca. 2EL Fett aufbewahren.



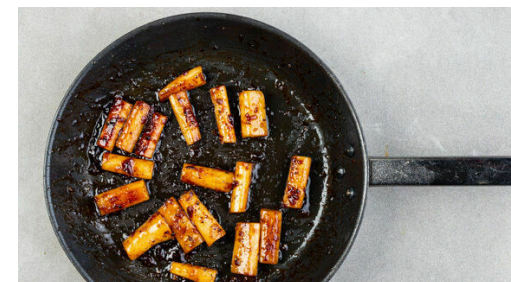
4. Schwarzwurzeln braten

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.



5. Kartoffeln stampfen

Die **Kartoffeln** zurück in den Topf geben und 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.



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.