



## Schwarzwurzeln mit knusprigem Speck

auf cremigem Kartoffel-Lauch-Stampf



30-40min



3-4 Personen

„Spargel des armen Mannes“, lange nannte man so die aus Spanien stammende Schwarzwurzel. Doch das fast vergessene Gemüse erlebt eine Renaissance - zu Recht! Die Schwarzwurzel ist geschmacklich alles andere als arm: Mit ihrer würzigen, leicht nussigen Note wird sie heute zur Protagonistin. Wir karamellisieren die köstliche Knolle in süßer Zwiebelmarmelade, dazu gibts knusprigen Speck und cremigen Kartoffel-Lauch-Stampf. Mmh ...

## Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
  - 2 Bund Schwarzwurzeln
  - 1 Packung Baconstreifen
  - 1 Becher Crème fraîche <sup>7</sup>
  - 2 Stangen Lauch
  - 2 Päckchen Zwiebelmarmelade
- <sup>12</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Essig

## Küchenutensilien

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

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), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 651kcal, Fett 25.7g, Kohlenhydrate 77.1g, Eiweiß 22.2g



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.



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.



**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. Den **Lauch** in feine Ringe schneiden, unter das **Püree** mengen und bei mittlerer Hitze unter Rühren in 3-4Min. bissfest garen.



**3. Speck anbraten**

Den **Speck** in einer großen Pfanne bei starker Hitze 5-7Min. knusprig anbraten. Aus der Pfanne nehmen und auf Küchenkrepp abtropfen lassen, die Pfanne mit ca. 2EL Fett aufbewahren.



**6. Schwarzwurzeln verfeinern**

Die **Schwarzwurzeln** erneut mittelhoch bis hoch erhitzten, 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.