



LAURENCE SALOMON



WURZEL GEMÜSE

Klassisch und beliebt

Neue Rezepte mit Beten,
Karotten, Sellerie, Knollenkerbel,
Pastinaken, Rüben ...

HANS-NIETSCH-VERLAG





LAURENCE SALOMON



WURZEL GEMÜSE

Klassisch und beliebt

Aus dem Französischen von Elisabeth Liebl

HANS-NIETSCH-VERLAG

INHALT

Einführung 1

Diamantschnitt 8 · Spiralschnitt 8

Ein Rezept für alle – Suppe von Wurzelgemüsen 9 · Trocknen 10 · Einlegen 11



Beten 13

Wissenswertes 13

Rote Bete im Salzmantel 15

Weißer Bete in nussiger Brioche 16

Spinattarte mit Roter Bete 17

Das Grundrezept:

Salzorangen, hausgemacht 17

Carpaccio von zweierlei Beten 18

Gelbe-Bete-Törtchen 20

Karotten 23

Wissenswertes 23

Wirsingröllchen mit Karotten 26

Tofu-Millefeuille mit Karotten 28

Früchtebrot mit Karotten 30

Karotten in Salzkruste 32

Einkornspirelli mit Karotten 34

Das Grundrezept:

Algen-Gomasio, hausgemacht 34



Knollensellerie, Petersilienwurzeln, Knollenkerbel und Pastinaken 37

Wissenswertes 37

Sellerietörtchen mit Shiitake 40

Safran-Brioche mit Knollenkerbel 42

Püree von Pastinaken und Topinambur 44

Reis-Petersilienwurzel-Röllchen 46



Weißer Rüben und Kohlrüben 49

Wissenswertes 49

Rüben, Karotten & Pastinaken 52

Teltower-Rübchen-Torte 54

Gefüllte Goldrübchen mit Algen 56

Misosuppe mit Pardaillhanrüben 58

Mairübchen im Zitronensalzteig 60





Einführung

Wurzel- und Knollengemüse sind während der kalten Jahreszeit eine köstliche Abwechslung auf unserem Speisezettel. Sie stellen die ideale Ernährung für die herbstlichen und winterlichen Kälteperioden (Yin) dar, wirken wärmend (Yang) und unterstützen physiologisch die Konzentration von Energie, die wir brauchen, wenn die Tage kürzer werden. Mit Hülsenfrüchten oder anderen Gemüsesorten kombiniert, bereichern sie unsere Nährstoffpalette ungemein. Die Vielfalt ihrer Farben, Texturen, Geschmacksvarianten und Kombinationsmöglichkeiten stimuliert all unsere Organe.

Alte Gemüsesorten ...

Die heute bekannten Wurzel- und Knollengemüsesorten sind häufig die Nachkommen uralter Wildformen, die sich über Jahrtausende hinweg an den klimatischen Wandel angepasst haben. Man erntet sie gewöhnlich im Herbst, doch einige Sorten reifen erst im Frühjahr. Sie werden den ganzen Winter über verkauft und können gut gelagert werden. Der Großteil der Gemüsehändler bietet jedoch immer dieselben Sorten an. Ein Argument hört man da immer wieder: „Das verkauft sich nicht gut.“ Doch tatsächlich lassen sich die farbenfroheren, alten Sorten genauso leicht zubereiten wie ihre weitverbreiteten Genossen. Aber natürlich sind diese Sorten schwerer anzubauen und bringen weniger Ertrag. Daher findet man sie heutzutage nur noch selten.

... neu entdeckt

Viele leidenschaftliche Gemüsebauern, die ihre Erde lieben, widmen sich jedoch mit Freude dem „händischen“ Anbau alter Gemüsesorten. Wie bunte Juwelen füllen alte Wurzelgemüsesorten mehr und mehr die Kisten und Regale auf Bauern- und Wochenmärkten. Sie beschenken uns mit ihren vielfältigen Formen und Varietäten. Diese neuen alten Gourmetprodukte finden schnell eine eingeschworene Käufergemeinschaft, die von ihrer Schönheit und Originalität begeistert ist.

Seien Sie neugierig, bauen Sie selbst an!

Die Bio-GärtnerInnen unter Ihnen möchte ich anspornen: Seien Sie neugierig! Trauen Sie sich, eine dieser alten Sorten anzubauen! Und machen Sie einen ganz einfachen Test: Kinder sind ja bekanntlich meist nicht sonderlich begeistert, wenn sie Rote Bete oder Rettich essen sollen. Schneiden Sie vor ihren Augen eine geringelte „Tonda di Chioggia“ auf oder einen karmesinroten „Green Meat“-Rettich mit weißem Rand. Im Normalfall wollen sie dann sofort probieren. Die leuchtenden Farben verfehlen ihre Wirkung nicht.

Außergewöhnliche Rezepte mit Altbewährtem

Ich habe die folgenden Rezepte speziell ersonnen, um Sie auf Entdeckungsreise ins Land dieser farbenfrohen, alten Gemüsesorten zu schicken.