

Produktinfo

Schwarzwurzeln

Die Heimat der Schwarzwurzel ist Spanien. Seit 1700 wird sie gemüsebaulich genutzt und verdrängte die damals als Gemüse stark verwendete Haferwurzel. Schwarzwurzeln enthalten viel Vitamin E, das sonst hauptsächlich in Nüssen, Getreidekeimen und Meeresfrüchten vorkommt. Geschmacklich erinnern die Schwarzwurzeln an Spargel.

Bei der **Lagerung** im Kühlschrank hält sich die Schwarzwurzel einige Tage. Im Allgemeinen gilt aber, sie sobald wie möglich zu verarbeiten.

Das **Vorbereiten** der Schwarzwurzeln ist etwas aufwändig. Da sie im rohen Zustand einen klebrigen, milchigen Saft absondern, sollten sie entweder unter Wasser oder erst nach dem Kochen geschält werden. Die Schalen sind bitter, deshalb sollten sie unbedingt entfernt werden.

Tipp zum Schälen: Schnellkochtopf mit Wasser ca. 5cm hoch befüllen. Wasser zum Kochen bringen und Dämpfeinsatz (falls vorhanden) hineingeben. Die Schwarzwurzeln sollten entweder alle im Wasser oder alle im Dampf liegen. 1kg Schwarzwurzeln waschen. Lange Wurzeln in der Mitte durchschneiden, damit sie in den Topf passen. Deckel schließen und sobald Dampf austritt auf die Uhr schauen: Jetzt dauert es 10 Minuten. Dampf nach 15 Minuten ablassen. Schwarzwurzeln mit kaltem Wasser abschrecken. Die Schale löst sich nun bei leichtem Reiben wie von selbst und wertvolle Inhaltsstoffe bleiben erhalten.

