

## Knollen- und Wurzelgemüse

*Karotten, rote Rüben und Sellerie sind häufiger in unseren Küchen vertreten. Schrumpelig und oft unterschätzt hingegen sind Pastinaken. Doch alle Wurzeln und Knollen haben es nicht nur kulinarisch in sich!*

Die Wurzeln sind das Speicherorgan der Pflanzen und enthalten viele Nährstoffe und sind somit ein wichtiger Lieferant an Vitaminen und Mineralstoffen in der kalten Jahreszeit. Besonders sind die Mineralstoffe Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen und die Vitamine der B Gruppe und Vitamin C enthalten.

### Pastinaken

Waschen Sie die Wurzeln und schälen Sie sie dünn mit dem Sparschäler bzw. schaben Sie sie mit einem Messer ab. Beide Wurzelgemüse sind Klassiker für eine gute Rindsuppe. Aber auch als Cremesuppen, als Einlage für Ragouts oder als Geschmacksträger für Wild-, Rindsbratensauce usw. stehen sie hoch im Kurs. Die nicht so bekannten Pastinaken sind eine Kreuzung aus Petersilienwurzeln und Sellerie. Pastinaken schmecken süßlich und würzig zugleich und haben ein leichtes Nussaroma. Pastinaken schmecken geraspelt als Rohkost (gute Kombination mit Vogerlsalat), im Rohr (bei ca. 200 °C) gebacken – dazu passt würzige Krensaucе – oder in dünne Scheiben geschnitten und knusprig in Öl gebacken. Pastinaken enthalten Kümmelöl, deshalb werden sie gerne mit blähendem Gemüse (Kohl etc.) kombiniert.

### Rüben

Die rustikalen Feinschmeckerknollen haben einen etwas dumpfen, erdigen Geschmack. Wer das nicht so gerne mag, kann durch etwas Zitronensaft oder Obstessig und etwas Zucker im Kochwasser Abhilfe schaffen. Rüben schmecken als Rohkost in Verbindung mit Äpfeln, Karotten oder Sellerie. Gerne werden sie in deftigen Eintöpfen, als Puffer (meist mit Erdäpfeln), als Püreesuppen, als Einmachgemüse zu Geselchtem oder als Püree zu faschierten Laibchen verwendet. Ein interessantes Geschmackserlebnis sind karamellierte Kohlrüben, zum Beispiel zu gebratenem Gansl.

### Sellerie

Knollensellerie wird gewaschen, geschält und in Scheiben geschnitten in Zitronenwasser gekocht. Er kann jedoch auch roh verzehrt werden, besonders schmackhaft als Salat in Kombination mit Äpfeln, Nüssen. Nach dem schneiden oder raspeln sollte er sofort mit Zitronensaft beträufelt werden, damit verhindert man das Braunwerden. Gekochter Knollensellerie kann als vegetarisches Schnitzel, als Püree oder als Gemüsebeilage zubereitet werden.

### Karotten

Junge Karotten bzw. Gelbe Rüben sollen nicht geschält, sondern mit einer Gemüsebürste kräftig „ge-schrubbt“ werden. Bei größeren Exemplaren wird die Schale am besten mit einem Sparschäler entfernt oder mit einem Messer abgeraspelt. Das gelb-orange Wurzelduo ist ein Küchenschlager schlechthin. Denn die zwei passen optisch durch ihre appetitlichen Farben und auch geschmacklich fast überall dazu. Als knackige Rohkost allein oder mit anderem Gemüse gemischt, als cremige Suppe oder als Geschmackszutat für klare Suppen, als Beilage, als Marmelade oder Kuchen – die beiden sind ein Hit. Noch ein Tipp: Beim Suppengemüse (für Rindsuppe etc.) werden von Profis die Gelben Rüben den Karotten vorgezogen, weil sie die Suppe nicht so „süßlich“ machen.

### Gemüse- Sticks

Ein genialer Knabberspaß!

Das Gemüse waschen und schälen, danach das Gemüse in Stäbchen schneiden.

### **Ideen für Dip- Soßen**

Grundrezept- Dipsoße

125g Topfen

125g Joghurt

2EL Sauerrahm oder Buttermilch

Kräutersalz

Frisch gemahlener Pfeffer

Alle Zutaten gut verrühren und pikant abschmecken.

### **Nuss- Salat- Dip:**

Grundrezept

+ eine kleine Handvoll feingehackten Vogersalat oder Rucola

2 EL gehackte Walnüsse

etwas Senf zum Abschmecken.

### **Kürbiskern- Eier- Dip:**

Grundrezept

+ 1 feingehacktes Ei

1 Essiggurkerl (fein gehackt)

1 EL grob gehackte Kürbiskerne

eventuell 1 Schuss Kürbiskernöl.

### **Broschüre Wintergemüse – Fitmacher in der kalten Jahreszeit**

Wintergemüse ist weit mehr als Kraut & Rüben, denn Oberösterreichs Gemüsebauern bieten eine unheimliche Vielfalt an "gemüsigen" Genüssen. Neben vielen neuen Rezeptideen können Sie - je nach Verfügbarkeit - Ihnen vielleicht unbekanntes Gemüsespezialitäten wie Goldrüben, lila Karotten, Grünkohl, Süßkartoffeln, Haferwurzel und viele mehr kennenlernen.

### **Kurstipp**

#### **Wintergemüseküche - Genuss und Vielfalt aus der Region**

Neben vielen neuen Rezeptideen können Sie - je nach Verfügbarkeit - Ihnen vielleicht unbekanntes Gemüsespezialitäten wie Goldrüben, lila Karotten, Grünkohl, Süßkartoffeln, Haferwurzel uvm. kennenlernen. Schwingen Sie mit uns den Gemüselust-Kochlöffel und kochen und kosten Sie sich durch die bunte Vielfalt an regionalen Wintergemüse durch.

Der Kursbeitrag, € 15,00 ist exkl. Lebensmittelkosten und wird bei der Veranstaltung bar kassiert.

3 Unterrichtseinheiten

**Anmeldung und Info**

LFI-Kundenservice

4021 Auf der Gugl 3

Telefon 050/6902-1500

Fax 050/6902-91500

info@lfi-ooe.at

Kursnummer: 3325i