



[emmas-laden.at](http://emmas-laden.at)

## Die Schwarzwurzel - Unser Lebensmittel des Monats

Wer über die kalten Wintermonate hinweg seine Lebensgeister aufrechterhalten und seinem Körper Gutes tun möchte, für den ist die Schwarzwurzel das perfekte Hilfsmittel. Sie wird auch „Spargel des Winters“ genannt und enthält zahlreiche wichtige Mineralstoffe und Vitamine. Unter anderem auch den unverdaulichen Ballaststoff Inulin der für Diabetiker besonders geeignet ist.

Als vielseitiges Gemüse ist die Schwarzwurzel für Suppen, als gekochte Gemüsebeilage oder als Salat besonders geeignet!

**Aber ACHTUNG!** Bei der Zubereitung Handschuhe verwenden. Der Milchsaft kann die Haut bräunlich färben! Es empfiehlt sich zudem die Schwarzwurzel vor der Zubereitung kurz in Essigwasser einzulegen.

### Schwarzwurzelsuppe (2 Portionen)

- 200g Schwarzwurzel, 2 EL Ölmühle Raab Brat- und Backöl, 1 kl gelbe Zwiebel, 80ml Weißwein, 500ml Wasser oder Gemüsebrühe, 100 ml Obers (oder Hafer-/Soja-Cuisine)
- Gewürze: Prise Salz und Galgant, etwas Koriander gemahlen, eine Prise Macis (Muskatblüten)

Die Schwarzwurzeln schälen, klein schneiden und in Essigwasser einlegen. Zwiebel schälen und klein schneiden. Zwiebel und Schwarzwurzeln in Öl anschwitzen und mit Weißwein aufgießen. Anschließend mit (heißer) Gemüsebrühe/Wasser aufgießen und zum Köcheln bringen. Nach ca. 15 Minuten würzen und pürieren. Zum Schluss mit Obers aufgießen und abschmecken.