



Kochdauer:

Gut Ding braucht Weile (länger als 60 Minuten)

Schwierigkeit:

einfach

Zutaten für 4 Portionen:

300 g Mehl
250 g Topfen
250 g Butter
Essig
Salz
600 g Schwarzwurzeln
1 Stk. gelbe Zwiebel
1 EL Butter
0,25 l Gemüsesuppe
Pfeffer, schwarz
Muskat, gerieben
Kümmel
Orangenschale
1 EL Petersilie, gehackt
3 Stk. Eier
150 g Hirseflocken

Mein persönlicher Tipp

Schwarzwurzeln auch gerne Winterspargel genannt, mit ihrem feinen nussigen Geschmack schmecken nicht nur gut sondern tun auch dem Körper gut. Hervorzuheben ist der hohe Gehalt an verdauungsfördernden Ballaststoffen.:

Katrin Fischer

Ernährungswissenschaftlerin aus Linz

Quellen:

- Gabi Wild-Obermair, Georg Friedl, Mag. Christine Schober & Romana Schneider: *Kursunterlage Genuss und Vielfalt mit regionalen Gemüseraritäten*

Schwarzwurzelpastete

Zubereitung

Teig

- Zutaten: 300 g Vollmehl, 250 g Topfen, 250 g Butter, etwas Essig, Salz
- Zutaten verkneten und über Nacht ruhen lassen.

Füllung

- Zutaten: 600 g Schwarzwurzeln, 1 Häuptel Zwiebel, 1 EL Butter, 1/4 l Gemüsefond, Salz, Pfeffer, Muskat, Schwarzkümmel, Orangenschale, 1 EL gehackte Petersilie, 3 Eier, 150 g Hirseflocken
- Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser schälen, in Scheiben schneiden.
- Zwiebel würfeln und in Butter andünsten.
- Schwarzwurzeln zugeben und mit ca. 1/4 l Gemüsefond dünsten.
- Mit Salz, Pfeffer, Muskat, Schwarzkümmel und einer Msp. Orangenschale abschmecken.
- Gehackte Petersilie untermengen.
- Die Schwarzwurzeln überkühlen lassen, Eier zugeben und die Masse mit den Hirseflocken binden.

Schwarzwurzelpastete

- Den Teig ausrollen, die Füllung darauf geben und einschlagen. Bei 170 °C ca. 40 min. backen.