



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 Hirselflocken

Mein persönlicher Tipp

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



Katrin Fischer

Ernährungswissenschaftlerin aus Linz

Schwarzwurzelpastete



Foto: LKOOE/Evelyn Puchner - Nicht zur freien Verwendung

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 Hirselflocken
- 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 Hirselflocken binden.

Schwarzwurzelpastete

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

Quellen:



Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschafts- und
Ländlicher Raum:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete



Regionale Rezepte



von Bäuerinnen empfohlen

traditionell & saisonal



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



lk Bäuerinnen
Österreich

Eine Initiative des
AGRAR.PROJEKT.VEREIN

Mit Unterstützung von Bund, Ländern und Europäischer Union

Bundesministerium
Nachhaltigkeit und
Tourismus

LE 14-20
Entwicklung für den ländlichen Raum

Europäischer
Landwirtschafts- und
Ressourcenraum:
Hier investiert Europa in
die ländlichen Gebiete

