

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

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.

Fülle

- 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 Fülle darauf geben und einschlagen. Bei 170 °C ca. 40 min. backen.

Quellen:



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

