

Schwarzwurzeln (Winterspargel)

Die Schwarzwurzel, botanisch als *Scorzonera hispanica* bekannt, ist eine vielseitige Wurzelpflanze, die für ihre kulinarische Verwendung und gesundheitlichen Vorteile geschätzt wird. Sie gehört zur Familie der Korbblütler (Asteraceae) und ist eng mit dem Löwenzahn verwandt. Die Schwarzwurzel wird auch oft als „Schwarzwurz“ oder „Winterspargel“ bezeichnet.



Die Schwarzwurzel hat eine faszinierende Geschichte, die bis in das antike Griechenland zurückreicht. Ursprünglich stammt sie aus dem Mittelmeerraum und wurde von den alten Griechen und Römern als Heilpflanze geschätzt. Ihre Verwendung als Nahrungsmittel begann jedoch erst im Mittelalter.

Im 16. Jahrhundert verbreitete sich der Winterspargel in Europa und wurde insbesondere in Frankreich, Deutschland und England angebaut. Während des 18. und 19. Jahrhunderts erlebte sie eine Blütezeit in der europäischen Küche und wurde oft als Delikatesse betrachtet.

Heutzutage wird die Pflanze in vielen Teilen der Welt angebaut, insbesondere in Europa und Nordamerika. Sie ist ein beliebtes Wintergemüse, da sie auch bei kaltem Wetter geerntet werden kann und somit frische Zutaten in der kalten Jahreszeit bietet.



Der Name „Schwarzwurzel“ rührt von der dunklen, schwarzbraunen Haut der Wurzel her, die vor dem Verzehr geschält wird, um das weiße, zarte Fleisch freizulegen.

Die Schwarzwurzel hat einen einzigartigen und delikaten Geschmack, der oft als leicht nussig, süßlich und leicht erdig beschrieben wird und manche an Artischockenherzen erinnert. Die Textur (Konsistenz) des gekochten Winterspargels ähnelt der von gekochtem Spargel. Sie ist zart und saftig.

Das Schälen der Stangen vor dem Kochen ist wichtig, da die äußere Haut leicht bitter sein kann.

Der Winterspargel wird oft als „Spargel der Armen“ bezeichnet, da er aufgrund seines feinen Geschmacks und seiner vielseitigen Verwendungsmöglichkeiten eine kostengünstige Alternative zu Spargel darstellt. Allerdings ist er zu einer ganz anderen Jahreszeit erhältlich (Herbst/Winter) als der Spargel, der ja erst ab Mitte April bis Ende Juni zur Verfügung steht.

Wie schält man Schwarzwurzeln am besten?

Waschen Sie den Winterspargel zunächst. Dann schälen Sie die Wurzeln mit einem Gemüseschäler. Tragen Sie dazu am besten Handschuhe, da der klebrige Saft der Schwarzwurzel Hautreizungen verursachen kann. Die Schwarzwurzeln können auch unter Wasser geschält werden. Einfach Wasser ins Spülbecken geben und mit einem Sparschäler unter Wasser schälen. Dann werden auch keine Handschuhe mehr benötigt.

Stellen Sie eine Schüssel mit Wasser mit etwas Zitronensaft bereit. Legen Sie die geschälten Stangen bis zur weiteren Verarbeitung ins Zitronenwasser. Auf diese Weise wird die Oxidation und Verfärbung der Wurzeln vermieden.

In der Wurzel des Winterspargels befindet sich eine klebrige Substanz, die oft als „Milchsaft“ oder „Latex“ bezeichnet wird. Sie tritt aus den Schnittstellen oder verletzten Stellen der Wurzel aus. Der Milchsaft enthält Inulin, ein löslicher Ballaststoff, der für den Menschen nicht verdaulich ist, aber dazu neigt, klebrig zu sein.

Bei der Verarbeitung der Wurzeln bleibt der klebrige Saft nicht nur an den Händen, sondern auch am Messer, Schneidebrettchen etc. haften. Um das Kleben der Schwarzwurzeln zu vermeiden oder zu minimieren, können Sie folgende Tipps umsetzen:

1. Handschuhe beim Schälen tragen: Dies verhindert, dass der klebrige Saft an Ihren Händen haftet.
2. Schnelles Arbeiten: Schälen und schneiden Sie den Winterspargel zügig, um den Kontakt mit dem Milchsaft zu minimieren.
3. Wasserbad: Tauchen Sie die geschälten Wurzeln nach dem Schälen und Schneiden sofort in ein Wasserbad mit etwas Essig oder Zitronensaft. Dies hilft, den Milchsaft abzuwaschen und verhindert, dass er weiterhin klebt.
4. Kochen oder Blanchieren: Das Kochen oder Blanchieren der Wurzeln hilft ebenfalls, die klebrige Konsistenz des Milchsafts zu entfernen.
5. Topf mit Öl reinigen: Wenn Sie Schwarzwurzeln in Wasser kochen, kann anschließend ein klebriger Film auf dem Topfboden haften. Diesen können Sie mit etwas Öl und einem Küchenpapier entfernen. Sie können auch bereits ins Kochwasser etwas Öl geben, dann bildet sich der Film gar nicht erst.

Gekochte Schwarzwurzeln mit Butter und Petersilie (Einfaches Rezept für Anfänger)

Zutaten: 500 g frische Schwarzwurzeln (geschält und in Zitronenwasser gelegt), 2-3 Esslöffel Butter/Margarine, 2 Esslöffel frische Petersilie (gehackt), Salz und Pfeffer nach Geschmack

Bringen Sie einen großen Topf Wasser zum Kochen, fügen Sie eine Prise Salz hinzu, schneiden Sie die Winterspargel in 5-cm-Stücke und geben Sie diese ins kochende Wasser. Lassen Sie sie etwa 15-20 Minuten lang kochen oder bis sie zart sind. Sie können mit einer Gabel prüfen, ob sie gar sind. Wenn die Gabel leicht durch die Wurzeln geht, sind sie fertig.

Gießen Sie die gekochten Wurzeln in ein Sieb und lassen Sie sie gut abtropfen.

Für die Sauce lassen Sie in einer Pfanne die Margarine bei mittlerer Hitze schmelzen. Fügen

Sie die gekochten Wurzeln hinzu und braten Sie sie einige Minuten lang in der Butter an, bis sie leicht goldbraun sind. Dabei gelegentlich umrühren.

Nehmen Sie die Pfanne vom Herd und rühren Sie die gehackte Petersilie in die Schwarzwurzeln ein. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen. Die gekochten Winterspargel mit Butter/Margarine und Petersilie sofort servieren.

Gedünstete Schwarzwurzeln mit Sauce Béarnaise

Zutaten: Schwarzwurzeln, Zitrone, Salz, Muskatnuss, 250g Butter, 50 ml Weißwein, 3 Eigelb, 3 EL Weißweinessig, 1 TL Senf, Pfeffer, Zucker, 1 Bund Estragon

Die Schwarzwurzeln schälen (dicke halbieren) und bis zum Verwenden mit Saft einer Zitrone und etwas Wasser bedecken.

Etwas Butter in einem länglichen Bräter erhitzen und die Wurzeln darin unter Wenden einige Minuten anbraten. Mit Salz und Muskat würzen und mit Weißwein ablöschen. Den Wein verkochen lassen und so viel Wasser angießen, bis die Wurzeln halb bedeckt sind. Unter Wenden so lange dünsten, bis sie bissfest sind. Falls nötig Wasser nachgießen. Am Ende soll die gesamte Flüssigkeit verkocht sein.

Die Butter in einem Topf zerlassen.

Das Eigelb mit dem Essig, dem Senf, Pfeffer, einer Prise Salz und Zucker in einer Schüssel verrühren.

Die Sauce über einem heißen Wasserbad aufschlagen. Dabei die flüssige Butter in einem dünnen Strahl und nur langsam zugeben. So lange schlagen, bis eine dickcremige Soße entstanden ist.

Den Estragon waschen, trockentupfen, die Blätter abzupfen und fein hacken. Den Estragon unter die fertige Sauce rühren und diese zusammen mit den Schwarzwurzeln servieren.

Schwarzwurzeln in Bierteig mit Dip

Zutaten: Schwarzwurzeln, Zitrone, Salz

Bierteig: 2 Eier, 150g Mehl, 125 ml Bier

Dip: 3 EL Mayonnaise, 2 EL Saure Sahne, ½ TL Zitronenschale, Salz und Pfeffer

Dressing f Salat: 50ml Sahne, 100g Joghurt, 2 EL Apfelessig, 1-2 Msp Wasabipaste, frisch gem. Pfeffer, Kerne nach Belieben

Einen Topf mit Wasser und Saft von 1 Zitrone vorbereiten. Die Schwarzwurzeln schälen, in 10cm-Stücke schneiden und sofort ins Wasser geben. Aufkochen, salzen und die Wurzeln darin 10min bissfest garen. Abkühlen lassen.

Für den Dip die Zutaten verrühren.

Aus Wintersalaten und evtl. 1 Apfel einen Salat anrichten, mit den Zutaten für das Dressing marinieren.

Aus Eiern, Mehl und Bier einen Teig anrühren. Mit Salz gut abschmecken. Öl zum Frittieren in

einem hohen Topf erhitzen. Die Schwarzwurzeln zunächst in Mehl wenden, dann in den Bierteig tauchen und goldbraun frittieren.

Zusammen mit Salat und Dip servieren.

Schwarzwurzel-Risotto

Zutaten: 500 g Schwarzwurzeln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 150 g Risotto, etwas Öl, Gemüsebrühe, Zitronensaft, Salz und Pfeffer

Die Schwarzwurzeln putzen und in Salzwasser vorkochen.

Die Zwiebel und den Knoblauch in Öl andünsten und den Risotto-Reis zugeben.

Immer wieder rühren und dann die heiße Gemüsebrühe hinzufügen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Nach Geschmack Zitronensaft dazu geben.

Ganz zum Schluss die Schwarzwurzeln dazu geben.

Schwarzwurzel-Ragout mit Bandnudeln

Zutaten: 500 g Schwarzwurzeln, etwas Zitronensaft, 3 Schalotten, 1 Knoblauchzehe 2 EL Butter, 1 EL Currypulver, 100 ml Weißwein, Salz, Pfeffer, 300 ml Gemüsebrühe, 3 Möhren, 4 Frühlingszwiebeln, 200 ml Sahne, 300 g Bandnudeln

Schwarzwurzeln waschen, schälen, in Scheiben schneiden und in Zitronenwasser geben. Schalotten und Knoblauch zufügen und einige Minuten anschwitzen. Curry überstäuben, mit Weißwein ablöschen und einige Minuten köcheln lassen. Möhren putzen, schälen und fein würfeln. Frühlingszwiebeln waschen putzen und in feine Ringe schneiden. Beides zum Ragout geben und etwa 5 bis 8 Minuten mitgaren. Die Sahne zufügen. Mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft abschmecken.

Die Bandnudeln in Salzwasser bissfest garen, abgießen und mit dem Schwarzwurzel-Ragout vermengen.

Salat mit Schwarzwurzeln, Radicchio, Grapefruit und (wer mag:) Blutwurst

Zutaten: Schwarzwurzeln, Zitrone, Zucker, Salz, 50ml Weißwein, Radicchio, 1 Grapefruit, frisch gem. Pfeffer, 2 EL Balsamico, 2 TL grober Senf, 4 EL Olivenöl, 2 EL Kürbiskerne, 200g Blutwurst

Die Schwarzwurzeln schälen, in längliche Stücke (dicke halbieren) schneiden und bis zum Verwenden mit Saft einer Zitrone und etwas Wasser bedecken.

Etwas Olivenöl in einem Topf erhitzen und die Schwarzwurzeln darin kräftig anbraten. Sie sollen Farbe annehmen. Unter Rühren mit etwas Salz und Zucker bestreuen, mit Weißwein und einem Schuss Wasser ablöschen und so lange schmoren, bis die Flüssigkeit verkocht ist. Die Wurzeln abkühlen lassen.

Den Radicchio in Streifen schneiden.

Die Grapefruit filetieren.

Alle 3 Zutaten vermengen.

Aus Öl, Essig und Senf mit Salz und Pfeffer ein Dressing anrühren.

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten. Abkühlen lassen.

Die Blutwurst in Scheiben schneiden, in Mehl wenden und in Olivenöl auf beiden Seiten anbraten.

Sofort servieren.

Dazu passt Knäckebrot mit Saurer Sahne.

Schwarzwurzel-Salat mit Apfel

Zutaten: **Salat:** 500 - 600 g Schwarzwurzeln, etwas Zitronensaft, Salz, 2 Äpfel, 8 - 10 Walnuskerne, 1 Kästchen Kresse

Vinaigrette: 2 EL Orangensaft, 1 TL Weißweinessig, 1 EL milder Senf, 3 EL Quittengelee, Salz, Pfeffer, Muskatnuss, 3 EL Walnussöl

Zubereitung: **Für die Vinaigrette** Orangensaft, Essig, Senf, Quittengelee, Salz, Pfeffer und frisch geriebene Muskatnuss kräftig glatt rühren. Nach und nach das Öl unterschlagen, bis die Vinaigrette eine cremige Konsistenz hat.

Für den Salat die Schwarzwurzeln waschen, schälen, schräg in dünne Scheiben schneiden und in Zitronenwasser geben. In kochendem Salzwasser etwa 10 bis 15 Minuten bissfest kochen. Die Schwarzwurzeln abgießen, kurz abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Walnuskerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Den Salat anrichten und mit den Walnüssen bestreuen. Die Kresse unter fließendem Wasser abbrausen, trocken schütteln und vom Beet schneiden. Über den Salat streuen und servieren.

**Wir wünschen guten Appetit und viel Spaß
beim Nachkochen!!!!**