

# Schwarzwurzelgemüse

750 g Schwarzwurzeln  
3 EL Essig  
2 EL Mehl  
1 l Wasser  
Salz  
1 EL Butter  
1 Tasse Kochbrühe  
1 Tasse Milch  
1 Prise Zucker  
2 EL Zitronensaft  
1/8 l saure Sahne  
20 g Butter  
1 EL gewiegte Petersilie

Die Schwarzwurzeln waschen, schaben, in Stücke schneiden und sofort in kaltes Wasser legen (etwa 1 l), in dem 1 EL Essig und 1 EL Mehl verrührt wurden. Knapp 1 l Wasser mit 1 TL Salz und 2 EL Essig zum Kochen bringen. Schwarzwurzeln darin etwa 1/2 Stunde kochen. Mit dem Schaumlöffel herausnehmen. 1 EL Butter in einem Topf mit dickem Boden und breitem Durchmesser zergehen lassen. 1 EL Mehl damit verrühren. Sobald ein leichter Kuchenduft aufsteigt, Kochbrühe und Milch zugießen. Sehr kräftig rühren, damit eine glatte Creme entsteht. Mit 1 Prise Salz, 1 Prise Zucker und dem Zitronensaft würzen. Die saure Sahne in diese Sauce rühren und dann die Schwarzwurzelstücke darin erhitzen. Zum Schluß noch 20 g Butter über dem Gemüse zergehen lassen, die Petersilie darüberstreuen und servieren.

*Dieses Rezept enthält 5849 Joule (1396,76 Kalorien) für 4 Personen. Das sind pro Person 1461 Joule (349,19 Kalorien), 5,55 g Eiweiß, 22,88 g Fett und 28,41 g Kohlenhydrate.*