



KULINARISCHE VORSCHLÄGE

Gesundheitliche Vorteile von Wurzelgemüse im Allgemeinen

- Viele Wurzelgemüsearten (z.B. Möhren, Pastinaken, Rote Bete) enthalten hohe Mengen an Ballaststoffen, was die Verdauung unterstützt.
- Sie liefern wichtige Vitamine, etwa Beta-Carotin (in Karotten), dass der Körper in Vitamin A umwandelt.
- Sie enthalten Mineralien und sekundäre Pflanzenstoffe (z.B. Betalaine in Roter Bete), die antioxidativ wirken und entzündungshemmend sein können.
- Durch schonende Zubereitung (z.B. Rösten, Kochen) bleiben viele Nährstoffe erhalten, und man braucht nicht viel Fett für den Geschmack.

Essen/ Snacks

1. Wurzelgemüse aus dem Ofen mit Honig, Thymian und Kümmel

- Zutaten: verschiedenes Wurzelgemüse (z.B. Karotten, Pastinaken, Rote Bete), Olivenöl, Honig, frischer Thymian, Kümmel.
- Zubereitung: Das Gemüse wird gewürfelt, mit Öl, Honig und Gewürzen vermischt, auf einem Blech oder in einer Fettpfanne im Ofen geröstet, bis es weich und leicht karamellisiert ist.
- eignet sich als Beilage, aber auch kleines Hauptgericht

2. Japanische Kenchin-Jiru (Wurzelgemüse-Suppe)

- Zutaten: Burdock-Wurzel (Gobo), Daikon (weißer Rettich), Süßkartoffel oder normale Kartoffel, Karotte, Tofu, Dashi-Brühe, Sesamöl, optional Shiitake-Pilze.
- Zubereitung: Die Wurzeln werden in Stücke geschnitten, in Sesamöl angebraten, dann mit Brühe und Tofu gekocht, bis alles weich ist. Abschließend wird abgeschmeckt.
- sättigend, aber nicht zu schwer als Mahlzeit



3. Wurzelgemüse-Risotto mit Gremolata

Zutaten (für ca. 2 Portionen)

- 500 ml Brühe
- 1 Schalotte(n)
- 1 Knoblauchzehe(n)
- 150 g Möhren
- 150 g Petersilienwurzeln
- 100 g Rote Bete
- 2 EL Olivenöl
- 150 g Risottoreis
- 50 ml Wermut, ersatzweise Weißwein
- 1 EL Butter
- 3 Stiele Thymian
- Salz und Pfeffer
- 4 Stiele Petersilie, glatt
- 1 TL Bio-Zitronenschale, fein abgerieben
- 0.5 TL Chiliflocken
- 50 g Parmesan



Zubereitung

- Brühe warm machen.
- Schalotte und Knoblauch möglichst fein würfeln.
- Möhren, Petersilienwurzel und Rote Bete putzen, schälen und in Würfel schneiden
- 1 EL Öl in einem Topf erhitzen. Schalotte und Knoblauch darin andünsten. Die Hälfte der Möhre und Petersilienwurzel zugeben und bei mittlerer Hitze etwa 3 Min. mitdünsten.
- Reis zugeben und unter Rühren kurz mitdünsten.
- Mit Wermut/Weißwein ablöschen und einkochen.
- Brühe zugießen bis der Reis bedeckt ist. Offen bei mittlerer Hitze unter häufigem Rühren 20 Min. garen. Dabei immer wieder etwas Brühe zugießen, sobald sie vom Reis fast aufgenommen ist.
- Währenddessen 1 EL Öl und ½ EL Butter in einer Pfanne erhitzen. Das restliche Gemüse und den Thymian darin bei mittlerer bis starker Hitze 10 Min. kräftig anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Petersilie hacken und mit Zitronenschale und Chiliflocken mischen. Parmesan reiben.
- ½ des Parmesans und ½ EL Butter unter den Risotto mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Risotto mit gebratenem Gemüse, Gremolata und restlichem Parmesan bestreut servieren.





Getränke

1. Löwenzahnkaffee

Wie zuvor schon erwähnt, kann man Löwenzahnkaffee inzwischen einfach im Handel kaufen, aber mit etwas Geduld kann man den Kaffee auch selbst herstellen

- Löwenzahnwurzel ausgraben (nach der Blüte sind in den Wurzeln die meisten gesunden Stoffe enthalten)
- Wichtig: gründliche Reinigung der Wurzeln mit Gemüsebürste und Wasser
- Wurzeln gut durchtrocknen lassen
- Wurzeln zerkleinern, also in Stücke schneiden
- Wichtigster Schritt: die Röstung! Diese kann in einer Pfanne erfolgen (gleichmäßige Bräunung rundherum) oder im Ofen bei etwa 200°C für 30 Minuten.
- Mahlen der gerösteten Wurzelstücke in einer Kaffeemühle - fertig zum Aufguss!

2. Goldene Milch

- Zutaten: 1 Stück Kurkuma frisch, 1 Stück Ingwer je nach Schärfewunsch klein oder groß, 300 ml Milch, 0.25 TL Zimt, 0.25 TL Kokosöl, Prise Pfeffer, 1 TL Honig
- Zubereitung: Kurkuma und Ingwer klein schneiden und dann zusammen mit Milch, Zimt, Kokosöl und dem Pfeffer in einen Mixer geben und alles gut durchmischen. Mix in einem Topf kurz aufkochen lassen und dann für 5 Minuten auf kleinster Stufe köcheln lassen. Beim Einschenken in eine Tasse mit einem Sieb Stücke auffangen. Die goldene Milch mit einem Milchschaumer aufschäumen und mit dem Honig abrunden.

3. Ingwershot mal anders

- Zutaten (10 Portionen): 100 g Ingwer, 2 Zitronen, 50 ml Honig, 200 ml Apfelsaft (wichtig: kein Konzentrat!), 1 TL Kurkuma
- Zubereitung: Zunächst den Ingwer schälen, anschließend in grobe Stücke schneiden und in einen Mixer geben. Die Zitronen pressen und den so gewonnen Saft und alle weiteren Zutaten in den Mixer geben. Alles gut pürieren. Wenn kein Fruchtfleisch gewünscht ist, den Shot sieben bzw. ausdrücken.