



- 600 g Schwarzwurzeln
- 1 EL Zitronensaft
- Salz
- 1 reife Avocado
- 2 EL Sherryessig (oder anderer)
- Pfeffer
- 1 TL scharfer Senf
- 3 EL Distelöl



- 400 g Kartoffeln
- ca. 300 g Porree
- 30 g Butter
- 25 g Mehl
- 300 ml Gemüsebrühe
- 100 ml Sahne
- Kräutersalz
- Pfeffer
- Muskatnuss
- 1 TL Zitronensaft

Rezept für KW 18-11

Schwarzwurzel-Avocado-Salat

für 4 Personen

Schälen Sie die Schwarzwurzeln mit Handschuhen, der Saft hinterlässt sonst eine graue Verfärbung an Ihren Händen. Die Schwarzwurzeln waschen, schälen und in 3 - 4 cm lange Stücke schneiden, mit Zitronensaft beträufeln und in kochendem Salzwasser in 15 - 20 Minuten bissfest garen. Herausnehmen, kalt abschrecken und abkühlen lassen. Die Avocado halbieren und Stein entfernen. Die Avocadohälften schälen und in kleine Würfel schneiden. Für die Salatsauce den Essig mit Salz, Pfeffer und Senf verrühren. Das Öl nach und nach unterschlagen. Die Sauce mit Schwarzwurzeln und Avocadowürfeln vorsichtig mischen. Den Salat auf Tellern anrichten.

Lauch-Kartoffel-Rahmgemüse

Kartoffeln in wenig Salzwasser garen, ausdämpfen lassen und pellen. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen. Porree kurz andünsten und mit Mehl bestäuben. Mit Brühe und Sahne ablöschen und etwas einkochen lassen. Die Kartoffeln in 1/2 cm große Scheiben direkt in die Sauce schneiden. Das Gemüseragout mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft würzig abschmecken.

(Dazu schmecken wachsweiße Eier.)