

Schwarzwurzelpfanne
mit Pilzen und
Kräuterrahm,
gebratenen Mohnspätzli
und Federkohl-Apfel-
Gemüse



Rezept für 4 Personen



Vegetarisch

Zubereitung

Zutaten Schwarzwurzelfanne

500 g Schwarzwurzeln
Saft von 1 Zitrone
½ dl Milch
200 g Champignons
Etwas Butter
2 Schalotten
4 cl Weisswein
2 dl Vollrahm
Salz und Pfeffer
1 EL frische gehackte Kräuter (Peterli, Kerbel, Estragon etc.)

Zutaten Mohnspätzli

300 g Mehl
1–2 EL Mohn
1 TL Salz
3 Eier
1.5 dl Vollmilch
Etwas Butter

Zutaten Federkohl-Apfel-Gemüse

500 g Federkohl
Salzwasser
1 Zwiebel
2 Äpfel, rotschalig
2 EL Rapsöl
Salz, Pfeffer, Zucker

Zubereitung Schwarzwurzelfanne

Schwarzwurzeln schälen und in eine mit Wasser und Zitronensaft gefüllte Schüssel geben. Die Wurzeln in Stücke schneiden und in kochendem Milch-Salzwasser ca. 8–10 Minuten kochen. In der Zwischenzeit die Champignons rüsten und vierteln. Die Schwarzwurzeln in einem Sieb abtropfen lassen. Butter in einer Pfanne erhitzen und die Champignons darin kurz anbraten. Schwarzwurzeln begeben und mit Weisswein ablöschen. Rahm dazu giessen und alles ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und den Kräutern abschmecken.

Zubereitung Mohnspätzli

Mehl in eine Schüssel geben und mit dem Mohn vermischen. Salz, Eier und Milch verrühren. Zum Mehl geben, von der Mitte aus anrühren und zu einem Teig klopfen, bis er glatt ist und Blasen wirft. Den Teig bei Zimmertemperatur 15 Minuten stehen lassen und dann portionenweise durchs Spätzlisieb ins kochende Salzwasser streichen. 3–5 Minuten kochen lassen, danach abschöpfen und gut abtropfen lassen. Die Mohnspätzli kurz in einer weiten Bratpfanne in heisser Butter leicht anbraten.

Zubereitung Federkohl-Apfel-Gemüse

Den Federkohl waschen, rüsten und grobe Blattrippen entfernen. Die Blätter in mundgerechte Stücke zupfen. In reichlich Salzwasser ca. 2–3 Minuten kochen. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein schneiden, die Äpfel waschen, halbieren, entkernen und in schmale Spalten schneiden. Den Federkohl abgiessen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Rapsöl in einer Bratpfanne erhitzen, Zwiebeln begeben und glasig dünsten. Die Apfelschnitze und den Federkohl zugeben und ca. 3 Minuten mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken.