

Schwarzwurzel-Ragout mit gebackenen Kartoffelspalten

Zutaten für 2 Portionen

Für das Schwarzwurzel-Ragout

- 450 g Schwarzwurzeln - mit Handschuhen schälen und direkt in kaltes Wasser mit Saft der halben Zitrone geben
- 200 ml Mandeldrink
- 100 ml Gemüsebrühe
- ½ Zitrone - davon den Saft + ¼ TL Abrieb
- 1 EL Tamari (Sojasauce)
- 1 TL Yaconsirup
- 4 EL Bio-Margarine, vegan
- 1 EL Mandelmus
- 1 EL Edelhefeflocken
- 1 Msp. Muskatnusspulver
- 1 EL fein geschnittene Petersilie

Für die Kartoffeln

- 500 g Frühkartoffeln - in Spalten schneiden
- 3 EL Erdnussöl
- 1 EL fein gehackter Rosmarin
- Kristallsalz und Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 30 Minuten

Als Erstes den Ofen auf 190 °C vorheizen und eine feuerfeste Gratinform bereitstellen.

Die Kartoffeln in die Gratinform geben, das Erdnussöl darüber träufeln, mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 20 Min. im Ofen backen. Dann kurz aus dem Ofen nehmen, den Rosmarin unter die Kartoffeln mischen und nochmals 5 Min. in den Ofen schieben.

Die Schwarzwurzeln schräg in ca. 5-mm-Scheiben schneiden. Das Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen und die Scheiben darin ca. 4 Min. anbraten; dabei die Pfanne immer wieder bewegen, damit sie rundherum braun werden.

Anschliessend mit der Gemüsebrühe ablöschen, den Mandeldrink dazugeben und mit Tamari, Yacon, Muskat sowie Salz und Pfeffer würzen.

Das Ganze einmal aufkochen, dann die Hitze reduzieren und 2 Min. köcheln lassen (die Schwarzwurzeln sollten noch einen angenehmen Biss haben).

Schliesslich das Mandelmus, den Zitronenabrieb, Hefeflocken und Petersilie einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Schwarzwurzel-Ragout zusammen mit den Kartoffeln und ggf. dem Chutney geniessen.

Nährwerte pro Portion

Kalorien: 613 kcal, Kohlenhydrate: 55 g, Eiweiss: 11 g, Fett: 37 g



Link zum Rezept

<https://zdg.de/schwarzwurzel-ragout.html>