

SCHWARZWURZEL-GEMÜSE MIT ORANGENSAUCE



Dieses typisch deutsche Wintergemüse ist eine unterschätzte oder sogar unbekannte Leckerei. Dabei schmeckt es echt lecker und ist eine tolle Ergänzung zu anderem Gemüse!

Zutaten für 2-3 Portionen:

- ★ 250 g Schwarzwurzeln
- ★ 1 weiße Zwiebel
- ★ 1 große Möhre
- ★ 1 Kohlrabi
- ★ 1 EL Pinienkerne
- ★ 1 große Orange (bei Histaminintoleranz weglassen)
- ★ 1 Packung Hafercuisine („Hafersahne“)
- ★ 2 EL frisch gehackte Kräuter (z.B. Petersilie, Dill)
- ★ 1 Dose Kichererbsen (bei Histaminintoleranz zB durch Feta ersetzen)
- ★ 1 EL Kokosöl
- ★ 1 EL Dijonsenf (bei Histaminintoleranz weglassen)
- ★ Gewürze: Galgant, Salz

T PROFITIPP

Schwarzwurzeln können ganz schön klebrig sein – benutz Handschuhe beim Schälen!

Zubereitung:

Röste die Pinienkerne in einer großen Pfanne an.

Putz in der Zwischenzeit die Zwiebel und schneide sie in kleine Stückchen. Schäl die Schwarzwurzeln, wasch sie gründlich. Putz ebenfalls Kohlrabi und Möhre und schneide das Gemüse in ca. 1,5 cm große Stückchen.

Gib dann das Kokosöl in die Pfanne und brate die Zwiebeln glasig an. Gib die Schwarzwurzeln, Möhren und Kohlrabi sowie die abgetropften Kichererbsen dazu und lass alles ca. 2-3 min anbraten.

Press die Orange aus und gib den Saft in die Pfanne. Würz mit Salz und Galgant. Gib nun die Hafercuisine dazu und lass das Ganze abgedeckt ca. 10 min köcheln. Schmeck nun mit Senf und Gewürzen fein ab und gib die gehackten Kräuter dazu.

FERTIG! GUTEN APPETIT!

*Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:
WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDER ERNÄHRUNG*

Dein Weg zu maßgeschneiderter Ernährung: erfolgdurchernaehrung.de

[f facebook.de/ErfolgdurchErnaehrung](https://facebook.de/ErfolgdurchErnaehrung) [@ instagram.com/ErfolgdurchErnaehrung](https://instagram.com/ErfolgdurchErnaehrung) bestformhannover.de