



Zutaten

Schwarzer Rettich

- 1 mittelgroßer schwarzer Rettich
- 1 Chilli-Schote
- 1 kleine Stange Lauch
- Salz, Pfeffer
- 1-3 EL Gomasio (Sesamsalz)
- Brat-Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Wurzel-Stampf

- 2 große Petersilienwurzel oder Pastinaken
- 3 große Karotten
- 6 kleine rote Kartoffeln
- Salz, Pfeffer, Kardamon

Dazu passt ein lecker Feldsalat !

*Das Rezept passt prima an kalten Winter-
tagen!*

Zubereitung

Schwarzer Rettich

Den Rettich schälen und in 1cm dicke Scheiben schneiden. Anschließend den Lauch und die Chilli-Schote waschen und ebenfalls in feine Streifen schneiden (bei Allergien kann auf andere Gewürze und Gemüse gewechselt werden). Die Rettich-Ringe zusammen mit dem Lauch und Chilli-Schote in Olivenöl scharf anbraten. Beim Anrichten mit Gomasio bestreuen.

Wurzel-Stampf

Die Petersilienwurzel, Karotten und Kartoffeln sehr gut waschen (am besten mit einer Wurzelbürste). Anschließend in kleine Würfel schneiden und in einen Kochtopf geben, gleichmäßig verteilen und mit Wasser ganz knapp unter der Gemüseschicht auffüllen. Salz hinzugeben und ca. 15-20 Minuten köcheln lassen. Das Wurzelgemüse muss gut weich sein. Wenn das nicht der Fall ist, muss noch weiter geköchelt werden. Mit einem guten Schneebesen oder Stampfer das Wurzelgemüse stampfen, dabei ist der eigene Feinheitsgrad selbst zu wählen. Den Stampf noch mit Kardamon, Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passt ein frischer Feldsalat.

Guten Appetit.