



Schwarzwurzel im Parmesanmantel mit Sauce tartare

Zutaten (für vier Personen)

400 g gekochte Schwarzwurzeln
1 TL Knoblauchsatz
2 EL Maismehl
2 Eier
4 EL geriebener Parmesan
2 EL gehackte Kräuter
2 EL Olivenöl

120 g Joghurtmayonnaise
120 g Joghurt
1 Frühlingszwiebel
1 TL mittelscharfer Senf
1 gehacktes Ei
1 EL Schnittlauchröllchen

60 g Rucola
2 Tomaten in Würfel
1 TL Chiliflocken
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 35 Minuten)

Gekochte und halbierte Schwarzwurzeln mit Küchenkrepp abtupfen. Mit Knoblauchsatz würzen, mehlieren, durchs aufgeschlagene Ei ziehen, in einer Mischung aus Parmesan und gehackten Kräutern wenden und in heißem Olivenöl goldgelb ausbacken.

Joghurtmayonnaise mit Joghurt gut verrühren. Röllchen von Frühlingszwiebeln, Senf, gehacktes Ei und Schnittlauchröllchen zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermengen.

Rucola säubern, gut abtropfen lassen und als Bett in tiefem Teller anrichten. Mit Tomatenwürfeln bestreuen und mit etwas Sauce tartare überziehen. Schwarzwurzeln darauf mit anrichten und mit Chiliflocken bestreuen. Den Rest der Sauce tartare extra in einem Schälchen dazustellen.

Nährwerte pro Portion

350 kcal - 28 g Fett - 15 g Eiweiß - 32 g Kohlenhydrate - 2,6 BE

Dieses Gericht ist ovo-lacto-vegetarisch & glutenfrei.