



Schwarzwurzeln mit Sauce béarnaise

Zutaten (für vier Portionen)

2 kg frische Schwarzwurzeln
1,2 kg Kartoffeln
1 Zwiebel
250 g Butter (Nussbutter oder auch gebräunte Butter)
4 Eier
1 Zitrone
200 ml heller Traubensaft
100 ml Milch
frischer Kerbel, frischer Estragon
Weißweinessig, Soja-Sauce
Zucker, Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer

Zubereitung (45 Minuten)

Kartoffeln in Salzwasser kochen, pellen und warm stellen.

Schwarzwurzeln über dem Waschbecken abwaschen und schälen. Dabei eventuell zur Vorbeugung von allergischen Reaktionen Handschuhe tragen und Oberarm mit einem Handtuch einwickeln. Schwarzwurzeln im Ganzen in Zitronenwasser und Milch einlegen. Flüssigkeit salzen und zuckern und Schwarzwurzelnstangen in der Flüssigkeit zwischen zehn und 15 Minuten weichkochen. Bis zu welcher Bissfestigkeit man die Stangen kocht, ist Geschmackssache. Nach dem Herausnehmen auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für Sauce béarnaise zunächst braune Butter herstellen, das heißt: Butter in einem Topf erhitzen, bis sie leicht braun wird. Dadurch erhält sie eine feine Nuss-Note. Grob gehackte Zwiebeln mit Pfefferkörnern und Stielen von Kerbel und Estragon in wenig Traubensaft kochen, Flüssigkeit dabei reduzieren – das ist die sogenannte Zwiebelreduktion.

Reduktion anschließend durch ein Sieb passieren und in eine Metallschüssel geben. Schüssel auf ein Wasserbad setzen, vier Eigelbe zugeben, ebenso etwas Essig und Zitronensaft. Dabei beständig mit einem Schneebesen schlagen (oder mit Handmixer), sodass ein stabiler Ei-Schaum entsteht. In diesen Schaum nun löffelweise braune Butter einrühren. Dabei immer weiterrühren und darauf achten, dass sich die Masse nicht trennt. Nachdem die Nuss-Butter eingerührt ist, mit Zucker, Cayenne-Pfeffer, Salz und Pfeffer, sowie einigen Spritzern Soja-Sauce abschmecken. Zuletzt kommt gehackter Estragon und Kerbel dazu.

Kartoffeln noch mal kurz in etwas Butter braten und mit Schwarzwurzeln wie auf einem klassischen Spargelteller anrichten. Schwarzwurzelnstangen mit Sauce béarnaise überziehen. Zum Schluss gezupften, frischen Kerbel darübergerben.

Nährwerte pro Portion:

735 kcal – 46 g Fett – 16 g Eiweiß – 56 g Kohlenhydrate – 5 BE

Dieses Gericht ist glutenfrei und vegetarisch.