

Schwarzwurzel-Sticks und Ragout

Zubereitungszeit: 10 Min. + 15 Min. Garzeit für 2 Personen



Zutaten:

| | | | |
|--------|-------------------------------|------|----------------------|
| Saft | 1 Zitrone | 1TL | Mandelöl |
| 0,5 l | Wasser | 30 g | Kürbiskerne |
| 500 g | Schwarzwurzeln | 30 g | Vollkornsemmelbrösel |
| 250 ml | Milch (oder Sojamilch) | 1 | Ei |
| 2 EL | Vollkorn-Reismehl | 1EL | Weizenvollkornmehl |
| | Salz/Pfeffer, frisch gemahlen | | |

Zubereitung:

Zitronensaft in das Wasser geben. Die Schwarzwurzeln schälen, in 5 cm lange Stücke schneiden und so lange in das Zitronenwasser geben, bis sie weiterverarbeitet werden. Die Milch zum Kochen bringen, Schwarzwurzeln hineingeben und darin weich kochen.

Die Hälfte der Schwarzwurzeln herausnehmen, beiseitelegen. Das Reismehl in die Milch einstreuen und cremig binden. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken und dem Mandelöl verfeinern. Die Herdplatte ausstellen.

Die Kürbiskerne reiben und mit den Semmelbröseln mischen. Das Ei mit der Hälfte des Mehls verquirlen. Schwarzwurzeln mit Salz und Pfeffer würzen, im restlichen Mehl wenden, dann durchs Ei ziehen und zuletzt in den Semmelbröseln wälzen. In wenig Fett in der Pfanne braten oder mit Öl beträufelt für 15 Min. im Backofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) backen.

Das Ragout aufwärmen und zusammen mit den Schwarzwurzel- Sticks servieren.