

#meetandeat: Triff Leipzigs erste BIOSpitzenköche

REZEPTE

von den BIOSpitzenköchen Max-Henry Müller und Olaf Herzig

Zweierlei Haferwurz mit Hanföl und Roggenschmelze

Gegrillte Haferwurz

Zutaten

500 g	Haferwurz
300 ml	Gemüsefond
1	Lorbeerblatt
100 g	Butter
1	Zwiebel
2 EL	Hanföl
	Rapsöl zum Braten
	Salz

Zubereitung

Haferwurz in lauwarmes Wasser legen und 15 Minuten einweichen lassen. Anschließend vorsichtig mit einer weichen Bürste säubern.

Zwiebel grob würfeln und in einem Topf in der Butter anschwitzen. Mit Gemüsefond ablöschen, Lorbeer hinzufügen und 15 Minuten ziehen lassen.

Fonds in eine ofenfeste Form gießen, Haferwurz einlegen, salzen und bei 160° Grad Ober- und Unterhitze für circa 30 Minuten im Backofen garen. Aus dem Sud nehmen und abkühlen lassen. Rapsöl in der Grillpfanne erhitzen. Haferwurz kurz in die Pfanne legen und leicht anbraten. Mit Salz abschmecken und mit Hanföl beträufeln.

Haferwurz-Püree

Zutaten

500 g	Haferwurz
1	Zwiebel
50 g	Butter
100 ml	Sahne
	Salz

Zubereitung

Haferwurz und Zwiebel schälen, in Stücke schneiden und in der Butter anschwitzen, salzen und mit der Sahne ablöschen. So lange kochen bis das Gemüse weich ist und dann ganz fein pürieren.

Roggenschmelze

Zutaten

100 g	Roggenbrot altbacken
2 EL	geröstete Hanfsamen, ungeschält
50 ml	Hanföl
	Wildkräuter nach Verfügbarkeit

Zubereitung

Roggenbrot fein reiben, mit den Hanfsamen mischen und im Öl kurz bei niedriger Temperatur leicht verschmelzen lassen.

Anrichten

Das Püree auf einen Teller anrichten, gegrillte Haferwurz auflegen und mit Roggenschmelze und Wildkräutern dekorieren.

Tipp

Immer mehr Bio-Bauern bauen das „Urgemüse“ Haferwurz wieder an. Falls es doch einmal nicht zu bekommen ist, funktioniert das Rezept auch mit anderen Wurzelgemüsen, zum Beispiel Petersilienwurzel oder Pastinake.