

Rezepte aus dem Hessenpark



Schwarzwurzel-Fricco

Der Spargel des kleinen Mannes, wie die Schwarzwurzel auch gerne genannt wird, gehört in die gleiche Pflanzengattung wie der Löwenzahn. Die Verarbeitung der Schwarzwurzel gestaltet sich allerdings schwieriger als die von Spargel. Grund ist der extrem klebrige und stark färbende Saft, den die Schwarzwurzel beim Schälen abgibt, also bei der Verarbeitung unbedingt Handschuhe tragen. Die geschälten Stangen am besten sofort in Essigwasser legen, da sie schnell braun werden. Der Verlust beim Schälen beträgt fast die Hälfte, deshalb sollte man doppelt so viel Schwarzwurzel kaufen, wie man benötigt. Die Schwarzwurzel ist das klassische Wintergemüse: Die Wurzeln sind winterhart und man kann sie von Oktober bis März ernten, wenn die Böden nicht gefroren sind. Alle Spargelrezepte eignen sich auch für die Schwarzwurzel.

Für das Schwarzwurzel-Fricco:

50 Gramm Butter	in einem Topf verstreichen.
500 Gramm Schweinekamm	in Würfel schneiden, in den Topf legen und mit würzen.
Salz und Paprika	
750 Gramm Schwarzwurzel	schälen und in Stücke schneiden.
750 Gramm rohe Salatkartoffel	in dicke Scheiben schneiden. Über das Fleisch schichtet man abwechselnd die Schwarzwurzel und die Kartoffeln. Am Ende wird alles noch einmal mit gewürzt. Über das Ganze gießt man
Salz und Paprika	
3/8 Liter Buttermilch.	

Nun lässt man alles kurz aufkochen und gart es circa 1 Stunde bei reduzierter Hitze. Das Gericht soll nur leicht köcheln und darf nicht umgerührt werden. Nach Ablauf der Zeit wird eine Garprobe gemacht, bei Bedarf noch etwas länger köcheln lassen. Alternativ lässt sich das Gericht auch im Backofen wie ein Auflauf zubereiten.

1 gestrichenen Esslöffel Stärkemehl	Wenn alles gar ist, verrührt man mit
1/8 Liter Buttermilch	und gießt alles über das Gericht.

Nochmal ganz kurz aufkochen lassen, dann die Wärmezufuhr abschalten und etwa 15 Minuten in der Restwärme ausquellen lassen.

Das Rezept schmeckt auch ohne Fleisch sehr lecker. Die historische Hausfrau musste sich noch mit der Schwarzwurzel abmühen. Heute kann man auch auf Tiefkühl-Produkte zurückgreifen. Diese sind meistens geschält und in Stücke geschnitten – ideal für dieses Gericht!

Für Fragen, Anregungen oder Kritik schreiben Sie mir: historischehausfrau@hessenpark.de