



Iss was G'scheit's!

## Iglo Schwarzwurzel

### Von der Heilpflanze zum Gemüse

Die Schwarzwurzel ist ein feines Wurzelgemüse, welches in Europa und im Mittelmeerraum heimisch ist. Bis zum 17. Jahrhundert verwendete man die Schwarzwurzel ausschließlich als Heilpflanze bei bspw. Schlangenbissen. Erst danach wurde die Schwarzwurzel in Spanien auch als Gemüse kultiviert.

Die äußerst frostresistenten Wurzeln sind von einer dunkelbraunen Korkrinde umgeben. Das darunter liegende „Fleisch“ ist weich und weiß und hat einen **zarten, mandelartigen und leicht herben Geschmack**. Wegen der späten Ernte im Oktober und der Ähnlichkeit in Hinblick auf Geschmack und Aussehen, wird die Schwarzwurzel oft auch **Winterspargel** genannt.

### Wohltat für den Körper

#### Das steckt in der Iglo Schwarzwurzel:

- Inulin** – Trägt zur Förderung einer optimalen Darmflora bei
- Vitamin B1** – Sorgt für einen reibungslosen Ablauf im Nervensystem
- Vitamin E** – Unterstützt das Immunsystem
- Ballaststoffe** – Helfen, den Cholesterinspiegel in Balance zu halten
- Eisen** – Verbessert die Sauerstoffversorgung im Körper

**Wussten Sie, dass der hohe Gehalt an Inulin – einem löslichen Ballaststoff – die Schwarzwurzel zum ballaststoffreichsten aller Gemüsesorten macht? Mit nur 100g dieses Wurzelgemüses wird bereits die gesamte täglich empfohlene Menge aufgenommen.**



### Ihre Vorteile durch die Iglo Schwarzwurzel

- ✓ **Bereits sauber geschält** – somit entgehen Sie dem handfärbenden Milchsaft der Wurzel und mühsamen Schalen!
- ✓ **Gleichmäßig geschnitten** – schnell und einfach zubereitet!
- ✓ **Lose Frostung** – Entnahme einzelner Stücke!
- ✓ **Vielseitige Verwendung** – von der Vorspeise oder Suppe bis hin zur Beilage oder als Hauptgericht!



**Probieren Sie doch gleich unsere Rezepte aus!**



## Rezepte zur Iglo Schwarzwurzel

Zutaten für  
8 bis 10 Portionen

### SCHWARZWURZEL-SALAT

Zubereitung  
ca. 20 Minuten

- ♦ 750g Iglo Schwarzwurzeln
- ♦ 200g Schinken
- ♦ 250g Sauerrahm
- ♦ 25g (ca. 2 EL) Joghurt
- ♦ 30g (ca. 3 EL) Essig
- ♦ Zitronensaft von 1/2 Zitrone
- ♦ Salz, Pfeffer

**Serviertipp:**

Mit Blattsalat, gegrilltem Paprika und Gurken servieren.

1. Schwarzwurzeln in gesalzenem Wasser mit etwas Zitronensaft weichkochen (lt. Packungsanleitung).
2. Schwarzwurzeln in kleine Stücke und den Schinken in Streifen oder kleine Würfel schneiden.
3. Schinken und Schwarzwurzeln in eine Schüssel geben und mit den restlichen Zutaten gut vermischen.
4. Salat für mind. 1 Std. kalt stellen.



Foto: Michael Immann/IGLO

Zutaten für 8 bis 10 Portionen (ca. 2 Strudel)

### SCHWARZWURZEL-SCHINKEN-STRUDEL

Zubereitung  
ca. 40 Minuten

- ♦ 750g Iglo Schwarzwurzeln
- ♦ 2 Iglo Strudelteigblätter
- ♦ 60g Butter
- ♦ 1,5 Zwiebeln
- ♦ 200g Schinken
- ♦ 125g Schlagobers
- ♦ 50g (ca. 3 EL) Mehl
- ♦ 1 Ei
- ♦ 100g Gemüsefond
- ♦ Salz, Pfeffer

**Serviertipp:**

Mit Joghurtsauce, Spinat-Käsesauce oder an Blattsalaten servieren.

1. Schwarzwurzeln in gesalzenem Wasser mit etwas Zitronensaft weichkochen. Den Strudelteig auftauen lassen (lt. Packungsanleitung).
2. Zwiebel würfelig schneiden und in Butter glasig anschwitzen; Mehl zugeben; mit Fond und Obers aufgießen. Immer gut umrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und abkühlen lassen.
3. Schwarzwurzeln in kleine Stücke und den Schinken in Streifen schneiden; mit dem Ei und der Oberssauce gut verrühren.
4. Masse auf Strudelteig geben, die Enden einschlagen und zusammenrollen.
5. Mit etwas Eigelb bestreichen und im Backofen bei ca. 180°C ca. 20 bis 25 Min. backen.



Foto: Michael Immann/IGLO

Zutaten für  
8 bis 10 Portionen

### GEBACKENE SCHWARZWURZELN MIT WASABI-DIPP

Zubereitung  
ca. 20 Minuten

- ♦ 1,5kg Iglo Schwarzwurzeln
- ♦ 750g Sauerrahm
- ♦ 45g Wasabi-Paste
- ♦ Salz
- ♦ Eier, Brösel und Mehl zum Panieren

**Serviertipp:**

Servieren Sie die Schwarzwurzeln mit Iglo Zuckerbrosenscoten.

1. Schwarzwurzeln in gesalzenem Wasser mit etwas Zitronensaft bissfest kochen (lt. Packungsanleitung).
2. Schwarzwurzeln panieren und im heißen Fett goldbraun backen.
3. Für den Wasabi-Dipp Sauerrahm mit Wasabi-Paste und etwas Salz gut verrühren.

**Tipps:**

- ♦ Zur Abwechslung können Sie auch Sesam, gehackte Kürbiskerne oder geschroteten Pfeffer in die Semmelbrösel für die Panade geben.
- ♦ Statt Sauerrahm können Sie für den Dipp auch Frischkäse, Mayonnaise oder Crème fraîche verwenden.
- ♦ Sollten sie keine Wasabi-Paste haben, können Sie auch gerne Kren verwenden.



Foto: Michael Immann/IGLO

Zutaten für  
ca. 10 Portionen  
(2 Terrinen 30x5 cm)

### SCHWARZWURZEL-MOUSSE IM RÄUCHERLACHSMANTEL

Zubereitung  
ca. 50 Minuten

- ♦ 400g Räucherlachs aufgeschnitten

**Velouté:**

- ♦ 35g Butter
- ♦ 1/2 Zwiebel
- ♦ 35g Mehl
- ♦ 400g Gemüsefond
- ♦ Zitronensaft von 1/2 Zitrone
- ♦ Salz, Pfeffer
- ♦ 100g Obers

**Schwarzwurzelmousse:**

- ♦ 500g Iglo Schwarzwurzeln
- ♦ 500g Velouté
- ♦ 250g Schlagobers

**Tipp:**

Die Terrine lässt sich gut einfrieren und im halbgefrorenen Zustand bestens aufschneiden.

**Velouté:**

1. Zwiebel würfelig schneiden und in Butter glasig anschwitzen, mit Mehl stauben und mit Fond unter Rühren aufgießen (lt. Packungsanleitung).
2. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 5 Min. unter Rühren köcheln lassen.
3. Abkühlen lassen.

**Schwarzwurzelmousse:**

1. Schwarzwurzeln in gesalzenem Wasser mit etwas Zitronensaft weichkochen.
2. Schwarzwurzeln in die Velouté geben und mit einem Mixstab pürieren. Anschließend durch ein Sieb passieren.
3. Obers aufschlagen und unter die Masse heben.
4. Terrine mit Klarsichtfolie und Räucherlachs über den Rand auslegen, das Mousse einfüllen, mit Lachs zuklappen und kaltstellen.



Foto: Michael Immann/IGLO