

## Informationen zur Sendung vom 17.12.2024

### Asiatische Gemüsepfanne mit Schwarzwurzeln

Von Ulla Scholz

#### Zutaten (4 Personen)

##### Gemüse

500 g Schwarzwurzeln  
400 ml Kokosmilch  
100 g Karotten  
2 Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
½ Lauchstange  
3 EL Sojasauce  
100 g Mungobohnensprossen  
500 g Pak Choi oder anderer Kohl  
1 unbehandelte Zitrone  
Salz  
Pfeffer oder/und Chiliflocken  
Öl zum Anbraten

##### Reis

1 Tasse Parboiled Reis  
Salz  
1 Lorbeerblatt

##### Außerdem

Frischer Koriander

#### Zubereitung

Die Karotten schälen und in dünne Stifte schneiden. Den Kohl von groben Rispen befreien und in feine Streifen teilen. Die Lauchstange waschen und ebenfalls in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch pellen, danach fein würfeln. Alle Gemüse bis zur Weiterverarbeitung zur Seite stellen.

Den Reis mit einer Tasse abmessen, in eine Schüssel geben, Wasser zugießen und circa 15 Minuten einweichen lassen. Vor dem Kochen gut abspülen und in einem Sieb abtropfen. Den Reis mit zwei Tassen Wasser, Salz und einem Lorbeerblatt aufkochen. Einige Minuten köcheln lassen, einen Deckel auflegen und bei geringer Temperatur zu Ende garen.

Weiter geht es mit dem Gemüse. Die Schwarzwurzeln auf Zeitungspapier grob abbürsten. Nun in kaltem Wasser gründlich waschen und mit einem Küchentuch abtrocknen. Lange Stangen in der Mitte halbieren. So liegt das Gemüse – wie Spargel – in der Hand. Eine passende Schüssel mit Wasser füllen und den Saft einer Zitrone hineinpresse. Die Schwarzwurzeln sorgfältig schälen und in das Zitronenwasser legen. Wenn alles vorbereitet ist, werden die Wurzeln in fingerdicke Stücke geteilt.

In einer großen Pfanne oder einem Wok Pflanzenöl erhitzen und die Schwarzwürzelstücke und Karottenstreifen rundum anbraten.

Etwas später die Zwiebeln und den Knoblauch zugeben. Umrühren, jetzt die Kohlstreifen unterheben. Mit Kokosmilch ablöschen und mit Sojasauce, Chiliflocken, Salz und etwas Zitronenschalenabrieb würzen. Die Gemüse nicht zu lange garen – sie sollten noch etwas Biss behalten. Vor dem Servieren die Sprossen und etwas gehackten Koriander unterheben.

## Informationen zur Sendung vom 17.12.2024

### Asiatische Gemüsepfanne mit Schwarzwurzeln

Von Ulla Scholz

Je nach Vorliebe können Fleisch wie Geflügel, Fisch wie Lachs und Hummerkrabben sowie vegetarische und vegane Optionen wie Shiitake-Pilze oder Tofu entweder in separaten Pfannen oder im Backofen gebraten oder geschmort werden.

### Anrichten

Entweder in der Küche die entsprechenden Beilagen auf dem Gemüse auf Tellern anrichten oder alles in Schüsseln und auf Platten auf den Tisch stellen und alle bedienen sich selbst.

### Ullas Küchentipps

#### Schwarzwurzeln – ein feines Wintergemüse

Die Wurzeln kann man roh essen, aber auch gut kurz braten. Allerdings dürfen die geschälten Stangen nicht lange an der Luft herumliegen, da sie sich braun verfärben. Deshalb erst unmittelbar vor dem Braten aus dem Zitronenwasser entnehmen und kleinschneiden. Das Vitamin C in der Zitrone verhindert, dass die Stangen braun anlaufen.

Schwarzwurzeln waren früher im Winter beliebt, als es noch keine Gemüseimporte aus aller Welt gab. Für Menschen, die abnehmen wollen: Die Wurzel enthält 16 kcal auf 100 g. Das Gemüse punktet mit reichlich Vitaminen, Mineralstoffen und Inulin. Schwarzwurzeln eignen sich ebenso als Schonkost, da sie leicht verdaulich sind.

Wichtig ist, dass man das Gemüse nicht verkocht, sondern lieber mit etwas Biss serviert. Schwarzwurzeln schmecken fein nussig und zählen mittlerweile in der gehobenen Küche zu den Gemüsedelikatessen. Die Wurzeln sind preiswert, brauchen aber etwas Zeit, bis sie verzehrfertig auf dem Teller liegen. Der Aufwand lohnt sich, Schwarzwurzeln – richtig zubereitet – schmecken köstlich.

#### Reis als Beilage

Reis sollte – wegen möglicher Arsenbelastung – immer abgespült werden. Die Schadstoffe sitzen in den Randschichten des Korns und lassen sich so reduzieren. Das ist dann wichtig, wenn wir mit der Quellmethode arbeiten, weil hier kein Kochwasser abgegossen wird.

Bio-Parboiled-Reis eignet sich für Anfänger, da er eine längere Kochzeit verzeiht und trotzdem körnig bleibt. Es handelt sich hier um einen polierten Reis, dessen Schale durch ein spezielles Verfahren entfernt wird, aber dennoch die gleiche Nährstoffdichte wie Vollkornreis aufweist. Er eignet sich nicht für Risotto, da er keine Klebeigenschaften besitzt.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**