

Schon ausprobiert? UmWelt-Tipp 75: **Wurzelgemüse**



- ✓ vielseitig
- ✓ kalorienarm
- ✓ vitaminreich
- ✓ auch im Winter regional erhältlich

Gut zu wissen:

- Lagerung im Gemüsefach des Kühlschranks
- das Grün entfernen, damit die Wurzel länger knackig bleibt
- schlapp gewordene Wurzeln für ein paar Stunden oder über Nacht im Wasserbad im Kühlschrank lagern
- Wurzelgemüse eignen sich für
 - Suppen
 - Ofengemüse
 - Rohkost

Suppen:

- Zwiebel und ggfs. Knoblauch in Öl andünsten
- gewürfeltes Wurzelgemüse, evt. weitere zerkleinerte Gemüsesorten und Gewürze nach Geschmack hinzufügen
- mit Gemüsebrühe auffüllen und garen
- nach Belieben stückig lassen oder pürieren

Ofengemüse

- Gemüse und Zwiebeln, ggfs. Knoblauch putzen und längs halbieren oder vierteln
- auf einem Backblech verteilen
- Salz, Pfeffer und Kräuter wie Rosmarin oder Thymian mit Öl vermischen und das Gemüse damit bestreichen
- bei 180°C 25-30 Minuten im Backofen backen

Rohkost

- rote Bete und Möhren fein, Äpfel grob reiben und mit Zitronensaft und Jogurt oder Sahne mischen
- Sellerie und Möhren fein, Äpfel grob reiben, Walnüsse hacken und alles mit Zitronensaft und Jogurt oder Sahne anmachen; evt. Rosinen/Sultaninen hinzufügen

Quellen und zum Weiterlesen:

- <https://www.smarticular.net/rezept-fur-wurzelgemuse-aus-dem-ofen/>
- <https://www.zugut fuer dietonne.de/tipps-fuer-zu-hause/reste-rezepte/videotutorials/tipps-tricks-fuer-wurzelgemuese#c11220>