

# Wurzelgemüse mit Erdäpfel-Rübenpüree und Petersilienschaum

## 1/3 Wurzelgemüse

Dauer: Mittel    Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Vegetarisch    Saison: Herbst Winter    Für: 4 Personen



### Zutaten

800 G	Wurzelgemüse
1	gelbe Zwiebel
	Öl zum Anbraten
	Honig
	Salz
	frischer Ingwer
	Currygewürz

**Verfasst von:** Christian Fleiss

### Zubereitung

1. Wurzelgemüse sowie Zwiebeln schälen und in ca. 1 cm große Stücke schneiden.
2. In einen Topf geben, salzen und mit Öl kurz anbraten.
3. Anschließend unter gelegentlichem Umrühren, zugedeckt im eigenen Saft ca. 15 Minuten garen.
4. Zum Schluss mit Curry, Honig und Ingwer würzen.

### Info

Isst-Gut-Rezept, Gemüse-Tag

Garnitur: Beliebige Wurzelgemüse in gleichmäßig dünne Streifen schneiden und bei mittlerer Hitze knusprig frittieren. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

## 2/3 Erdäpfel-Rübenpüree

Dauer: Mittel    Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Vegetarisch    Saison: Herbst Winter    Für: 4 Personen



### Zutaten

400 G	Erdäpfel
600 G	Rote Rüben
900 ML	lauwarme Milch
2 EL	Butter
	Salz
	gemahlene Muskatnuss

**Verfasst von:** Christian Fleiss

### Zubereitung

1. Kartoffeln und rote Rüben schälen, grob würfeln und in Salzwasser weich garen.
2. Das Wasser abgießen und das Gemüse pürieren.
3. Püree in einen Topf geben, Milch sowie Butter zugeben, erhitzen und glatt rühren.
4. Mit Salz sowie Muskat abschmecken.

## 3/3 Petersilienschaum

Dauer: Mittel    Kategorie: Isst-Gut-Rezept Hauptspeisen Vegetarisch    Saison: Herbst Winter    Für: 4 Personen



### Zutaten

1 BUND	Petersilie
500 ML	Gemüsefond
	Maisstärke zum Binden
	Salz

**Verfasst von:** Christian Fleiss

### Zubereitung

1. Petersilienblätter 1 min in Salzwasser kochen, kalt abschrecken.
2. Gemüsefond aufkochen, mit Maisstärke leicht binden.
3. Petersilie zugeben und sehr fein pürieren.
4. Mit Salz abschmecken.