

Schdazinäri-Sticks

– Altes Gemüse in neuem Mantel –



SchdazinäriSticks3

Zubereitung:

Die Bamberger Schwarzwurzeln unter kaltem, fließendem Wasser gut abbürsten.
Nicht roh schälen, da der klebrige Saft ungekochter Wurzeln hässliche Flecken erzeugt.

1 Liter Wasser mit einer Prise Salz in einem Topf aufkochen lassen und die Schwarzwurzeln zugeben.

Je nach Dicke ca. 20 bis 25 Minuten garen.

Die Wurzeln herausnehmen, auf einem Sieb abtropfen lassen und schälen.

Das Ei und den Senf mit etwas warmem Wasser zu einer sämigen Soße verrühren und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Mehl, Senfsoße und Semmelbrösel in jeweils einen flachen Teller geben. Den geriebenen Parmesan unter die Semmelbrösel mischen.

Die Schwarzwurzeln zuerst in Mehl, dann in der Senfsoße und zuletzt in den Parmesan-Semmelbröseln wenden.

In einer Pfanne Rapsöl erhitzt und die Sticks rundum goldbraun braten.

Die Schwarzwurzeln geben ein leckeres „Solo“ als Fingerfood oder passen als knusprige Beilage zu Fleischgerichten.

– VEGETARISCH –

Zutaten für ca. 4 Personen

Natürlich vom Bamberger Gärtner:

1 kg Bamberger Schwarzwurzeln

3 El Senf

1 Stck Ei

2 El Geriebener Parmesan

Mehl, Semmelbrösel

Rapsöl

Salz, Pfeffer