

Rezept des Monats: Januar



Schwarzwurzelsuppe mit Räucherlachs und Sesam

Die Schwarzwurzel ist über Winter seit Jahrhunderten ein unentbehrliches Nahrungsmittel. Sie ist reich an Vitaminen, Bitterstoffen, Ballaststoffen und Mineralien. Außerdem enthält sie wertvolles Mangan, Eisen, Kupfer, Asparagin und Insulin, was sie auch für Diabetiker zu einem wertvollen Lebensmittel macht.

Gegenüber Schwarzwurzeln aus konventionellem Anbau haben biologisch angebaute Schwarzwurzeln einen niedrigen Nitratgehalt und sind so dem menschlichen Organismus zuträglicher.

Im Januar kochen wir aus der Wurzel eine feine Suppe mit Räucherlachs und etwas geröstetem Sesam.

Ein Kilogramm Schwarzwurzel unter kaltem Wasser abwaschen und so schälen, das keine Schalenrückstände mehr an der Wurzel vorhanden sind.

Um ein Braunwerden zu verhindern, legt man sie in ein Wasser mit Zitronensaft oder einem Schuss Essig.

In etwas Butter schwitzt man die stückig geschnittenen Wurzeln mit zwei fein geschnittenen Schalotten und etwas Lauch an und gießt einen Schuss Weißwein und einen halben Liter Gemüsebrühe an.

Ein wenig Salz und Pfeffer dazu geben.

Alles zusammen leicht köcheln lassen bis die Schwarzwurzeln weich sind.

Mit dem Pürierstab fein mixen und durch ein Sieb lassen.

Wieder im Topf aufstellen, aufkochen und einen Becher (200 ml) Sahne zum Verfeinern in die Suppe geben.

Abschmecken mit Salz, Pfeffer, geriebener Muskatnuss und einer Prise Zucker.

Der Abrieb einer halben Zitrone geben einen spritzigen Geschmack.

Die Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett rösten und leicht salzen.

Vor dem Servieren die Suppe schön schaumig aufmixen.

Den fein geschnittenen Rauchlachs und den Sesam in die Suppe geben und fertig ist eine leckere und gesunde Wintersuppe!

An Guadn ☺

Karsten Bessai, Küchenchef



Das Hotel „Alter Wirt“ ist DAS Traditionshaus in Grünwald.
Seit über 90 Jahren befindet sich der Familienbetrieb
in Besitz von Familie Portenlänger.

Alter Wirt GmbH
Marktplatz 1
82031 Grünwald

Geschäftsführer:
Ulli Portenlänger

Tel. +49(0)89-641 93 40
Fax +49(0)89-641 93 499
info@alterwirt.de
www.alterwirt.de

Bankverbindungen:
HypoVereinsbank Grünwald
BLZ 700 202 70
Konto 830 100
IBAN:
DE 47 7002 0270 0000 8301 00
SWIFT (BIC) HYVEDEMMXXX

Postbank München
BLZ 700 100 80
Konto 125 456-802

Ust. ID-Nr. DE 129284312
StNr. 143/804/42505
HRB 94984

Hotel-Restaurant