

# Schwarzwurzel



**Lage:** sonnig bis halbschattig

**Boden:** tiefgründig, humos, locker

**Aussaat:** Direktsaat Ende März/Anfang April oder im August zur Überwinterung,  
Saattiefe 2–3 cm

**Abstand:** Reihe 30 cm, Pflanze 5–8 cm

**Düngerbedarf:** Mittelzehrer, etwas Kompost vor der Aussaat

**Pflege:** sobald Herzblätter sichtbar sind, ausdünnen auf 5–8 cm Pflanzenabstand, hacken,  
bei Trockenheit gießen

Schwarzwurzeln bilden ca. 30 cm lange Wurzeln, die außen schwarz und innen weiß sind. Der Geschmack ähnelt dem von Spargel, Blumenkohl und Artischocke. In lockerem Boden kann die Pflanze ihre Wurzeln am besten ausbilden. In schwerem oder steinigem Boden werden die Wurzeln beinig. Hier bietet sich eine Kultur auf Dämmen an.

Die heimische Schwarzwurzel verträgt bis –20 °C. Zum Ernten graben Sie die Wurzeln vorsichtig aus. Wenn sie brechen, läuft Saft aus und die Wurzeln verlieren an Geschmack. Beim Verarbeiten von rohen Wurzeln tragen Sie am besten Handschuhe, denn der Milchsaft verursacht klebrige, braune Flecken auf der Haut.

## EMPFEHLENSWERTE SORTEN

‘Duplex’ (gut lagerfähig),  
‘Hoffmanns Schwarze Pfahl’, ‘Meres’ (schossfest, widerstandsfähig  
gegen Echten Mehltau)

# Schwarzwurzelsuppe

**Zutaten (4 Portionen):**

- 1 Stange Lauch
- 500 g Schwarzwurzeln
- 150 g Kartoffeln
- 1 EL Butter, 1 l Gemüsebrühe, 4 EL Sahne
- ¼ TL Majoran, Pfeffer, Muskat
- Pinien- oder Sonnenblumenkerne, geröstet

**Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten**

- Schwarzwurzeln schälen, in grobe Stücke schneiden und in kaltes Wasser mit ein paar Spritzern Zitrone legen, damit sie nicht braun werden.
- Kartoffeln schälen und würfeln.
- Lauch putzen, in Ringe schneiden und in Butter andünsten. Kartoffelwürfel und Schwarzwurzeln zugeben.



- Gemüsebrühe hinzufügen, mit Majoran, Pfeffer und Muskat würzen. Etwa 25–30 Minuten köcheln lassen.
- Einen Teil der Suppe abnehmen, pürieren und zurückgeben. Sahne zugeben.
- Pinienkerne in ungefetteter Pfanne rösten (mittlere Hitze), bis sie goldgelb sind.
- Suppe mit Kernen garniert servieren.

## Pastinake



**Herkunft:** Süd- und Mitteleuropa

**Lage:** sonnig

**Boden:** tiefgründig und locker, optimal sind humose Sandböden oder humose lehmige Sandböden

**Aussaat:** März bis Mitte Juni, direkt ins Beet, ca. 2 cm tief, Keimdauer 15 bis 20 Tage

**Abstand:** Reihe 30–40 cm, Pflanze 5–10 cm

**Düngerbedarf:** Mittelzehrer, vor der Aussaat Kompost ausbringen

**Kulturdauer:** 160 bis 200 Tage

**Pflege:** gleichmäßig feucht halten, Mulchschicht vorteilhaft, nicht schneckengefährdet

**Ernte:** September bis Februar, mit Grabegabel lockern und vorsichtig herausziehen, sehr frostfest, bei offenem Boden den ganzen Winter möglich; Schutz vor Wühlmäusen

**Genuss:** schmeckt gleichzeitig süß und würzig, in Aufläufen, Suppen und Pürees, als Rösti, roh als Salatbeigabe

**Vorsicht:** Blätter enthalten Stoffe, die die Haut irritieren können, besser Handschuhe tragen

**Tipp:** ein oder zwei Pflanzen nicht ernten und im 2. Jahr als Insektennahrung zur Blüte kommen lassen

Pastinaken (*Pastinaca sativa*) sind das perfekte Gemüse für die Winterküche – aromatisch, vielseitig verwendbar und lange lagerfähig. Die zu den Zweijährigen gehörenden Pflanzen werden einjährig angebaut. Ernten können Sie den ganzen Winter lang.

**EMPFEHLENSWERTE SORTEN**  
*'Aromata', 'Gladiator' F1,  
 'Halblange Weiße',  
 'Javelin' F1, 'Schleswiger  
 Schnee', 'White Gem'*

## Pastinaken-Kartoffel-Suppe



## Zutaten (für 4 Portionen):

1 Zwiebel  
1 kg Kartoffeln  
3–4 Pastinaken (ca. 500 g)  
3 EL Rapsöl oder Sonnenblumenöl  
2 TL Currysauce  
1,2 l Gemüsebrühe  
1 Lorbeerblatt  
500 ml Milch  
100 g Saure Sahne oder Crème fraîche  
2 EL Zitronensaft  
Salz, Schwarzer Pfeffer



## Zubereitungszeit: etwa 45 Minuten

- Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden
- Kartoffeln waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden
- Pastinaken waschen, schälen und in Scheiben schneiden
- Öl in einem großen Topf erhitzen
- Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze braten, bis sie glasig aussehen
- Kartoffeln und Pastinaken hinzufügen
- Currysauce dazugeben und alles unter Rühren kurz anbraten
- Gemüsebrühe und Lorbeerblatt hinzufügen
- Deckel auflegen und etwa 20 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen
- Gemüse mit einem Kartoffelstampfer in der Brühe zerdrücken
- Milch und saure Sahne dazugeben, umrühren und erhitzen
- Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken

## Rosenkohl



Rosenkohl bildet stattliche Pflanzen von bis zu 1,2 m Höhe und bereichert den Wintergarten nicht nur kulinarisch, sondern auch optisch. Er verträgt Frost und kann den ganzen Winter über frisch geerntet werden. Genutzt werden die Achselknospen, die wie Mini-Kohlköpfe aussehen. Meist sind sie grün, es gibt aber auch violette Sorten. Die zu den Kreuzblütlern gehörende zweijährige Pflanze wird einjährig kultiviert.

**Herkunft:** stammt vom Wildkohl ab, seit Ende des 18. Jahrhunderts in Kultur

**Lage:** sonnig

**Boden:** tiefgründig und locker, humos, sehr nährstoffreich

**Aussaat:** Voranzucht Mitte März bis Anfang Mai, Saattiefe 0,5–1 cm, Pflanzung ins Beet Mitte April bis Anfang Juni

**Abstand:** Reihe 60–70 cm, Pflanze 40–50 cm

**Düngerbedarf:** Starkzehrer, vor der Pflanzung Kompost und Horndünger ausbringen, im Juni zweite Düngergabe

**Kulturdauer:** 160 bis 170 Tage



#### **EMPFEHLENSWERTE SORTEN**

*'Brigitte' F1, 'Crispus' F1,  
'Cronus' F1, 'Falstaff' F1,  
'Groninger', 'Idemar',  
'Igor' F1, 'Roodnerf'*

**Pflege:** gleichmäßig feucht halten, Mulchschicht vorteilhaft

**Ernte:** Ende September bis März, es gibt frühe und späte Sorten, Röschen reifen von unten nach oben

**Genuss:** kräftiger Kohlgeschmack, als Gemüsebeilage Röschen kurz kochen oder dünsten, mit Käse überbacken, als Auflauf, im Gemüseeintopf

**Tipp:** bei Temperaturen unter –10 °C oder starken Temperaturschwankungen kann es zu Fäulnis kommen, dann besser die komplette Pflanze rechtzeitig ernten und die Röschen blanchieren und einfrieren

## **Überbackener Rosenkohl**



**Zutaten** (für 4 Portionen):

- 1 kg Rosenkohl
- 200 g Käse (z.B. Gouda, Emmentaler, Edamer, Bergkäse, Cheddar)
- Salz, Pfeffer
- 4–5 EL Olivenöl
- 1–2 TL Kümmel
- Salz, Pfeffer

**Zubereitungszeit:** etwa 45 Minuten

- Kümmel mit Salz im Mörser grob zerstoßen und mit Olivenöl übergießen
- Rosenkohl waschen, Schnittstellen abschneiden, wilde Blätter entfernen
- Im Topf mit leicht gesalzenem Wasser 5 Minuten garen, durch Sieb abgießen
- Käse reiben
- Rosenkohl in Auflaufform füllen, mit dem gewürzten Öl und Pfeffer aus der Mühle vermischen, mit Käse bestreuen
- Auf mittlere Schiene in den Backofen stellen
- Bei 180 °C Umluft oder 200 °C Ober- und Unterhitze 10–15 Minuten backen
- Mit Pellkartoffeln oder Salzkartoffeln servieren

Variation: Braten Sie 100 g klein geschnittenen durchwachsenen Speck in der Pfanne an und mischen Sie ihn vor dem Überbacken unter den Rosenkohl.