

**Jacqueline Amirfallah**  
**Schwarzwürzeln in Käsesauce**  
**mit Petersilien-Polenta**

Mittwoch, 16.12.2020

Rezept für 4 Personen

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: einfach**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

**Für die Schwarzwürzeln:**

1 Spritzer	Essig
800 g	Schwarzwürzeln
1	Zwiebel
3 EL	Butterschmalz
etwas	Salz
100 g	Parmesan
1/2 Bund	Majoran
1/2 Bund	Schnittlauch
200 g	braune Champignons
1 TL	Kartoffelstärke
250 g	Sahne
etwas	Muskat



**Für die Polenta:**

1 Bund	glatte Petersilie
600 ml	Milch
etwas	Salz
etwas	Muskat
150 g	Polentagrieß
2 EL	Butter

**Zubereitung**

1. Eine große Schüssel mit kaltem Wasser und einem Spritzer Essig bereitstellen.
2. Die Schwarzwürzeln schälen und direkt in Essigwasser legen, dann in ca. 5 cm lange Stücke schneiden und wieder ins Essigwasser geben.
3. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
4. In einer großen Pfanne 2 EL Butterschmalz erhitzen und die Zwiebeln darin anschwitzen. Die Schwarzwürzeln zugeben, mit Salz würzen und bei kleiner Hitze garen.
5. Den Parmesan fein reiben.
6. Majoran abbrausen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.
7. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und feinschneiden.
8. Champignons putzen und vierteln.
9. In einer Pfanne 1 EL Butterschmalz erhitzen, Pilze darin anbraten und mit Salz würzen. Mit Kartoffelstärke abstauben, die Sahne dazugeben und aufkochen lassen. Mit Salz, Muskat, Schnittlauch und Majoran-Blättchen abschmecken und die Schwarzwürzeln dazugeben.

10. Den geriebenen Käse zugeben und warten, bis der Käse schmilzt. Die Sauce darf nicht mehr kochen, vorsichtig umrühren und die Sauce nochmal abschmecken.
11. Für die Polenta Petersilie abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
12. Die Petersilie und 100 ml Milch im Mixer sehr fein pürieren.
13. Die so grünlich gefärbte Milch zusammen restlicher Milch aufkochen, mit Salz und Muskat abschmecken.
14. Die Polenta einrühren und unter ständigem Rühren etwa 5 Minuten köcheln lassen.
15. Anschließend Butter zugeben und nochmals abschmecken.
16. Zum Servieren die Polenta mittig auf den Teller geben und die Schwarzwurzel darüber geben.

**Pro Portion: 695 kcal / 2910 kJ**  
**19 g Kohlenhydrate, 20 g Eiweiß, 60 g Fett**