

Unansehnlich, aber gesundheitlich wertvoll!

44



## Schwarzwurzel



Für ein aktives Leben –  go to motion

Bregenzer Straße 35 | 88131 Lindau  
Tel.: +49 8382 9479993 | Fax: +49 8382 25598  
info@tomotion-gmbh.de | www.tomotion-gmbh.de

**to**  **otion** GmbH

## Wussten Sie schon, dass Schwarzwurzeln die Pfahlwurzeln eines Korbblütler-Gewächses sind?

### Gut zu wissen:

- Schwarzwurzeln enthalten viele Mineralstoffe und Spurenelemente: Magnesium für Herz und Kreislauf, Kalium für Nerven, Verdauung und Muskeln, Eisen fürs Blut, Kupfer für Gehirnarbeit und Knochenstabilität sowie Mangan für die Leber.
- Durch ihren hohen Ballaststoffgehalt regen Schwarzwurzeln die Verdauung an und machen lange satt. Sie sind auch gut für Diabetiker.

### Überbackene Schwarzwurzeln mit Käsesauce

Zutaten für 4 Personen

1 kg	Schwarzwurzeln
250 g	gekochter Schinken
300 g	Schmorgurken
1	große Zwiebel, gehackt
1	Knoblauchzehe, gepresst
je 35 g	Butter und Mehl
je 150 ml	Gemüsebrühe und Sahne
1	Ei
100 g	Hartkäse, gerieben
	Salz, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

### Zubereitung:

Schwarzwurzeln säubern, in Wasser 25 min kochen, dann schälen und kleinschneiden. Eine Auflaufform mit Butter fetten, Schinken und Schwarzwurzeln im Wechsel einschichten. Zwiebel und Knoblauch in Butter andünsten. Mehl zugeben und kurz anrösten. Langsam und unter Rühren Gemüsebrühe und Sahne zugeben. Etwas Sauce abnehmen, abkühlen lassen, mit dem Eigelb vermischen. Mischung unter die restliche Sauce ziehen, nicht mehr kochen lassen! Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Käse untermischen, Sauce über Schwarzwurzeln und Schinken gießen. Im vorgeheizten Ofen bei 225 °C ca. 20 min. überbacken.

#### Tipp

Schwarzwurzeln kann man vor oder nach dem Kochen schälen. Schält man sie nach dem Kochen, sind die Vitamine besser geschützt, es tritt kein färbender Milchsäure mehr aus und das Gemüse verfärbt sich nach dem Schälen nicht.

### training & coaching

Ein **Leistungstest** ist die Grundlage für effektives Training im Winter und Frühjahr. Termine bei toMotion in Lindau sind jederzeit möglich. Die Termine unserer LD-Aktionen an anderen toMotion-Standorten findest du hier:

<http://www.tomotion-gmbh.de/Training/Termine>



Andrea Potratz

Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 170 2881753

E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

**to**  **otion**  
training & coaching