

Wunderbare Wurzeln und Knollen

Vorspeisen

Cremesuppe von Topinambur mit weißer Schokolade* und Chili	4,90 €
Steckrübeneintopf	4,50 €
Salat aus allerley Wurzeln	4,40 €

Hauptgänge

Kräuterröllchen vom Schweinelachs mit Teltower Rübchen und Herzoginkartoffeln	13,90 €
Putenbrust auf getrüffeltem* Kartoffel-Sellerie-Püree und violetten Möhren	14,80 €
Lammbraten mit karamellisierten Schwarzwurzeln und Maronenspätzle	16,90 €
Pastinaken-Kartoffel-Gnocchi auf Steckrübensoße und Gorgonzola	9,90 €
Pochierter Karpfen auf Pastinaken-Apfelragout mit geschwenkten Bamberger Hörnchen	15,20 €

Dessert

Pastinakenmousse mit Zitrusfrüchtesalat	4,90 €
Möhren-Schoko-Törtchen an Vanillesoße	4,50 €

* Lebensmittel aus konventioneller Herstellung

Altes Gemüse neu entdeckt

Wie gesund ist Wurzelgemüse?

Wurzelgemüse enthält wenig Kalorien, aber viele Ballaststoffe. Es sättigt daher gut, ohne dick zu machen. Die enthaltenen Fasersubstanzen, die vor allem in Steckrübe, Pastinake und Topinambur stecken, kurbeln die Verdauung an und beugen Darmkrebs vor. Außerdem enthalten alle Sorten viele sekundäre Pflanzenstoffe, die für mehr Vitalität sorgen, denn sie schützen vor vorzeitiger Hautalterung und bringen die inneren Organe auf Trab.

Außerdem sind alle Wurzelgemüsesorten besonders reich an Kalium, Phosphor, Magnesium und Eisen. Diese Mineralstoffe stärken Nerven, Herz und Kreislauf. Wichtig: Egal, wie lange das Gemüse gelagert oder gekocht wird – die gesunden Mineralstoffe bleiben vollständig erhalten, anders dagegen die Vitamine, die durch lange Lagerung, aber auch durchs Kochen, abnehmen.



Kartoffeln – die tollen Knollen

Man kennt sie rund und oval, hell- oder dunkelschalig. Die einen werden im Juni geerntet, die anderen im Oktober, die einen zerfallen beim Kochen, wieder andere bleiben fest... Deutsche Landwirte bauen Kartoffeln mit einer großen Auswahl an Eigenschaften an, so dass alle Kartoffelfans die richtige Sorte finden - je nach Geschmack und Verwendung.