

# Schwarzwurzeln mit Haselnuss-Vinaigrette und Feldsalat

## Zutaten (für 4 Personen):

- 1.5 kg Schwarzwurzeln
- 100 g Feldsalat
- 2 Birnen
- 100 g Haselnüsse
- 2 (Bio-) Zitronen
- 0.5 Orange
- 30 ml kalt gepresstes neutrales Pflanzenöl
- Olivenöl
- 20 ml Haselnussöl
- frische Kräuter
- Salz
- Pfeffer
- Honig

Haselnüsse rösten, etwas abkühlen lassen und dann hacken.

Die Schwarzwurzeln entweder schälen oder mit einem Stahlschwamm gut schrubben. 1 Zitrone auspressen, mit Wasser in eine Schüssel füllen und die Schwarzwurzeln kurz hineinlegen. Herausnehmen, in eine Auflaufform legen und mit Salz, Pfeffer, Olivenöl und etwas Honig marinieren. Anschließend im Ofen bei 160 Grad circa 10-15 Minuten garen.

Für die Vinaigrette den Abrieb und Saft von 1 Zitrone sowie den Saft der Orange in eine Schale geben. Etwas Honig, Salz und Pfeffer hinzufügen. Pflanzenöl und Haselnussöl dazugeben, alles gut vermengen und mit der Hälfte der Haselnüsse mischen.

Den Feldsalat gründlich waschen. Die Birnen schälen und leicht salzen.

Die Schwarzwurzeln aus dem Ofen nehmen und in einer Grillpfanne etwas Farbe annehmen lassen. Herausnehmen oder an die Seite der Pfanne legen. Danach die Birnen ebenfalls kurz grillen.

Birnen in den restlichen Haselnüssen wälzen und zusammen mit den Schwarzwurzeln auf Tellern verteilen. Den Feldsalat mit dem Dressing marinieren und dazulegen. Etwas Dressing über die Schwarzwurzeln geben und alles nach Geschmack mit frischen Kräutern (z.B. Estragon oder Blatt Petersilie) garnieren.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Sendetermin: 18.01.2021

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)