

Geröstete Haferwurzel

1. Das Wurzelgemüse gründlich waschen, evtl. mit Bürste um die feinen Ritzen sauber zu bekommen.
2. Unerwünschte Stellen wegschneiden, ansonsten die Wurzeln ganz lassen.
3. Die Wurzeln gründlich mit Öl bepinseln, Salzen und auf ein Blech geben.
4. Im Ofen ungefähr 10 Minuten auf ca. 220°C grillieren, gut beobachten damit die Wurzeln durchgaren aber an den feinen Stellen noch nicht schwarz werden.



Die Haferwurzel schmeckt süsslich-nussig.

Man kann die Haferwurzel auch roh raspeln und als Salat servieren, zu einem Püree verarbeiten oder auch panieren und frittieren.