

## Von Haferwurzeln, Winterheckzwiebeln, Yacon und Co



Der Urgeschmack alter Gemüsesorten

„Schmeck den Süden“ Gastronom Franz Christberger ([Gasthaus Lamm in Wangen/Bodensee](#)) hat mich inspiriert nach alten Gemüsesorten Ausschau zu halten. In einem seiner Facebook Einträge hat er Haferwurzeln erwähnt. Das hat mich neugierig gemacht. Und weil ich nicht wusste wie ich an Haferwurzeln rankomme, hat Franz mir Haferwurzeln geschickt. Einfach so! Was für eine freundliche, kollegiale Hilfe. Dafür herzlichen Dank, lieber Franz.

Ich habe mit den Haferwurzeln 2 Gerichte ausprobiert. Einmal eine Haferwurzelsuppe (das Rezept kommt in einem späteren Blog) und zum Zweiten als Ofengemüse in Verbindung mit weiteren alten Gemüsesorten und Hähnchenschenkel. Dieses Rezept gibt es heute.

### Von Haferwurzeln, Winterheckzwiebeln, Yacon und Co

Alte Gemüsesorten zu finden ist derzeit eine kleine Schatzsuche. Klar, Pastinaken, Höri Bülle, Wurzelpetersilie, Schwarzwurzeln, Urkarotten und Steckrüben sind schon länger wieder zu finden. Bei Kerbelknolle wird es schon schwieriger. Und wo bitte gibt es Haferwurzeln, Winterheckzwiebeln und Yacon? Auf dem Landwirtschaftlichen Hauptfest in Stuttgart bin ich fündig geworden. Die Staatsschule für Gartenbau (Stuttgart-Hohenheim) hat alte Gemüsesorten vorgestellt. Der Kontakt war schnell geknüpft und ich bin nach

Hohenheim gefahren, um mich weiter zu informieren. Wo kann man denn alte Gemüsesorten kaufen? Die Antwort: nur vereinzelt auf den Wochenmärkten oder direkt beim Bauern. Da die Nachfrage derzeit nach unbekanntem, alten Sorten wie Haferwurzeln **noch** gering ist, wird **noch** zu wenig angebaut und am Markt angeboten.

Tatsache ist: der kräftige Geschmack der alten Sorten wird bis in die Spitzengastronomie geschätzt. Die Orientierung auf den sogenannten Urgeschmack hat etwas trendloses, etwas reines. Mir macht die Suche nach den alten kulinarischen Schätzen viel Freude. Und zum Glück bin ich da nicht allein. Zum Glück gibt es Kollegen wie Franz Christberger, regionale Ausstellungen und Veranstaltungen, experimentierfreudige Erzeuger und engagierte Institutionen wie beispielsweise die Staatsschule für Gartenbau (Stuttgart-Hohenheim).

Die Staatsschule für Gartenbau ist übrigens offen für anregende Ideen zum Anbau für alte Sorten. Kennt jemand Gemüsesorten die früher angebaut wurden? Falls ja, schreibt uns.

Vielleicht können wir durch mehr Nachfrage die Erzeuger motivieren mehr alte Sorten anzubauen. Wäre das nicht eine gute Idee?

Und hier unsere heutige Rezeptur:

### **Knusprige Hähnchenschenkel auf karamellisierten Urwurzeln aus dem Ofen**



### **Zutaten**

#### **Für 8 Personen:**

- 8 Hähnchenschenkel
- 2 kg Urgemüse (z.B. Urkarotten, Pastinaken, Kerbelknolle, Haferwurzeln, Steckrübe, Schwarzwurzeln, Wurzelpetersilie)

- 5 EL Öl
- 4 EL Essig oder Verjus
- Salz, Pfeffer, Brotgewürz
- 2 EL Honig oder Zuckerrübensaft
- 50 g gehackte Nüsse
- 50 g Butter
- Petersilie zum Bestreuen
- Zum Bestreichen etwas Bier oder Apfelsaft

### Zubereitung

Das Gemüse waschen und schälen. Danach in mundgerechte Stücke schneiden (ca. 3 cm). Das Gemüse in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer, Öl, Essig und Honig vermischen und 20 Minuten stehen lassen. Anschließend das marinierte Gemüse mit einem Sieblöffel herausnehmen und auf ein Backblech verteilen.

Die Hähnchenschenkel auf das Gemüse verteilen und gut mit der Marinade aus der Schüssel bestreichen. Alles mit Alufolie abdecken und im vorgeheizten Backofen bei 160°C (Heißluft) 30 Minuten backen. Dann die Alufolie abnehmen und alles weiter 25-30 Minuten bei erhöhten 180°C backen. Die Schenkel sollten schön goldgelb und knusprig sein. Gelegentlich mit Bier oder Apfelsaft bestreichen.

Das Gemüse in eine Pfanne geben und mit Butterflocken, geschnittener Petersilie und gehackten Nüssen mischen und warm halten. Nochmals abschmecken, dann mit den Schenkeln servieren.

**Tipp:** Ich würze das Gemüse mit etwas Brotgewürz aus der Gewürzmühle.

