



Rezept der Woche
Zuckerhut-Sahnesauce

1 Zuckerhut	In feine Streifen schneiden, waschen und schleudern. Wenn du den bitteren Geschmack von Zuckerhut nicht magst, für 5 Minuten in lauwarmem Wasser ziehen lassen. Zusammen mit
1 Knoblauchzehe, gehackt	und
1 Zwiebel, in Würfeln	in einer Pfanne kurz anbraten. Mit
etwas Gemüsebrühe	ablöschen und auf niedriger Flamme köcheln lassen. Wenn der Zuckerhut stark eingefallen ist,
200 ml Sahne 1 Spritzer Sojasauce	hinzugehen und mit
Salz und Pfeffer	abschmecken.

Schmeckt zu Nudeln oder Reis. Guten Appetit!

Zuckerhut lässt sich sowohl roh als auch gegart wunderbar verwenden. Roh ist er knusprig und leicht bitter, eignet sich daher gut für knackige Salate, verleiht dem Gericht Frische und eine klare Grünnote. Gedünstet oder blanchiert werden die Bitterstoffe milder, wodurch sich der Zuckerhut auch als zarte Beilage zu Saucen, Käse, Nüssen und zitronigen Aromen eignet. Dabei entfaltet er eine subtile Vielseitigkeit: Man kann ihn süß-säuerlich kombinieren, etwa mit Orangen, Granatapfel oder Apfel, oder mit cremigen Elementen wie Avocado oder einer Joghurt-Sauce arbeiten. Ein Honig-Dressing passt ebenfalls hervorragend, um die natürliche Süße zu betonen. Wer es herzhafter mag, kann Zuckerhut rösten, ideal mit Öl und Knoblauch, oder ihn in einem warmen Walnuss-Salat mit Senf-Vinaigrette servieren. Frische Kräuter wie Petersilie oder Dill ergänzen die Zutat, betonen die Frische und geben dem Gericht eine leichte, aromatische Note.

KraftFeld Gartengemüse - Görbelheimer Mühle 1 - 61169 Friedberg

Tel. 0163 6374165 - hallo@kraftfeld-gartengemuese.de - www.kraftfeld-gartengemuese.de

