

STACHYS REZEPTE

Stachys Gebraten

500 g Stachys
1 Zwiebel gehackt
1 EL Butter
0.5 l Bouillon
Salz
Pfeffer
Petersilie zum darüberstreuen

Zubereitung ca. 15 min.

Die Stachys in der Bouillon bissfest aber nicht weich kochen. Abtropfen lassen. In der Pfanne die Butter auslassen und die Stachys mit den gehackten Zwiebeln darin wenden. Die Butter sollte eine leicht braune Farbe annehmen und nussig schmecken. Zuletzt abschmecken und mit der gehackten Petersilie bestreuen

Stachys in Sauce

250 g Stachys
30 g Butter
2 Schalotten
125 ml Sahne
Bouillon
Salz & Pfeffer

Zubereitung ca. 20 min.

Schalotten schälen und in sehr feine Ringe schneiden. Salzwasser aufsetzen und die Knollenzieste darin kurz blanchieren. Parallel in einer Pfanne die Butter schmelzen lassen und die Schalotten darin glasig dünsten. Die blanchierten Knollenzieste dazugeben und mit der Sahne aufgiesen. Etwas Gemüsebrühepulver dazugeben und mit Salz & Pfeffer abschmecken. Einköcheln lassen. Die Knollenzieste dürfen ruhig noch etwas Biss behalten.

Stachys Gratiniert

600 g Stachys
5 dl Salzwasser
½ Zitrone
2 EL Paniermehl,
50 g Sprinz gerieben
Zitronenschale
Butterflöckli

Zubereitung ca. 35 min.

Salzwasser mit dem Zitronensaft aufkochen, Stachys darin ca. zehn Minuten knapp weich kochen. In eine gefettete Gratinform geben. Paniermehl, geriebener Sprinz und wenig abgeriebene Zitronenschale mischen, über Stachys streuen. Butterflöckli darauf verteilen. Ca. fünfzehn Minuten im auf 230 Grad vorgeheizten Ofen gratinieren.

STACHYS INFO

Der Knollen-Ziest (*Stachys affinis*), auch Chinesische Artischocke, Japanische Kartoffel, Knollenkartoffel oder Stachys genannt, gehört zur Familie der Lippenblütler (Lamiaceae). Der Knollen-Ziest kommt ursprünglich aus Nordchina und wurde erst ab 1887 in der französischen Kleinstadt Crosne angebaut. Der Knollen-Ziest ist in Europa der einzige Lippenblütler, der als Gemüse angebaut wird.

In China & Japan, wo sie schon seit Jahrhunderten angebaut wird und auf den Wochenmärkten zu finden ist, werden die Knollen roh gegessen, im Wok gedünstet, in Essig eingelegt oder man isst sie gezuckert mit einer Spezialsoße. Man kann die Wurzel aber auch in Butter oder wie in Italien in Öl braten.

Die Knollen enthalten Stachyose, eine Zuckerart (Tetrasaccharid), die sich aus zwei Molekülen Galaktose und je einem Molekül Fruktose & Glukose zusammensetzt.