

Biskuit mit Mehl von Schlangenknöterich-Wurzeln

Zutaten

- 4 Stk. Bio-Eier
- 130 g Weizenmehl
- 20 g gemahlene Wurzeln vom Schlangenknöterich
- 3 Eiweiß
- 3 EL kaltes Wasser
- 150 g Zucker
- 1 P. Vanillezucker
- 3 Eigelb
- 1 gestr. Teelöffel Backpulver



Zubereitung

In einer hohen Rührschüssel Eiweiß und Wasser auf höchster Stufe schnittfest schlagen, nur gekühlte Eier verwenden. Zucker und Vanillezucker unter weiterem Rühren einrieseln lassen. Eigelb leicht unter die Eiweißmasse heben und zuletzt Mehl und Backpulver daruntermischen. Das Backblech mit Backpapier auslegen, den Teig gleichmäßig darauf verteilen. Bei 180 – 200 °C ca. 15 Minuten backen.

Guten Appetit!

Speisengeschichte

Als Zeigerpflanze weist Schlangenknöterich auf Bodennässe und Wasseradern hin. Seine Blüten werden gern von vielen Insekten besucht. Die recht dicke und ergiebige Wurzel kann von September bis in den Mai geerntet werden. Sie wird als Gemüse gekocht oder in Bratlingen verarbeitet. Dazu sollte sie vorher in Scheiben geschnitten und über Nacht in Wasser ziehen. Getrocknete Wurzelstücke ergeben zermahlen ein stärkereiches Mehl, welches mit anderen Mehlsorten gemischt oder zum Andicken von Saucen genutzt wird. Die Früchte, welche wie kleine Bucheckern aussehen, eignen sich als Saatgut, können aber auch pur geknabbert werden.

Für den Inhalt verantwortlich: Naturpark Almenland

www.naturparke-steiermark.at

