



→ STECKRÜBENFRISCHKOST

Zutaten: 100g saure Sahne, 150g Joghurt, 1TL mittelscharfer Senf, 4 EL Zitronensaft, 4 TL Apfeldicksaft, 3 TL Walnussöl, Kräutersalz, 360g Steckrüben, 250g Birnen, 250g grünen Paprika, ein paar Walnusskerne

Zubereitung: Für die Sauce: saure Sahne, Joghurt, mittelscharfer Senf, Zitronensaft, Apfeldicksaft oder Honig, Walnussöl oder Sonnenblumenöl und Kräutersalz verquirlen. Steckrüben in sehr dünne Streifen hobeln oder raspeln. Grüne Paprika putzen und in dünne Streifen schneiden. Birnen vierteln, entkernen und in schmale Scheiben schneiden. Alle Zutaten mit der Sauce vermischen und mit 5-8 grob zerkleinerten Walnusskernen und / oder 2 Handvoll Sprossen bestreuen.

→ ROTE BETEN IM NUBMANTEL

Zutaten (für 4 Pers.): 3 rote Beten (ca. 500g), 50g Haselnusskerne, 1 Ei, schwarzer Pfeffer, 50g Paniermehl, zum Braten: Öl oder Kokosfett

Zubereitung: Die roten Beten schälen oder abbürsten und in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Haselnusskerne fein reiben. Das Ei, Salz und Pfeffer mit einer Gabel in einem tiefen Teller verquirlen. Das Paniermehl und die Nüsse auf einem anderen Teller mischen. Die roten Beten zuerst in dem verquirlten Ei, anschließend in der Paniermehl- Nuss- Mischung wenden. In einer Pfanne Öl oder Kokosfett erhitzen. Die Scheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig braun braten. Dazu passen Kartoffelpüree und ein Salat.

Tipp: Wer die roten Beten lieber weicher haben will, kann die Rüben ungeschält etwa 30 Minuten vorkochen.

→ ROTE BEETE-KUCHEN

Zutaten (für 4 Pers.): 1-2 rote Beten (etwa 200g), Eier, 100g Honig, 200g Mandel, gemahlen (ersatzweise Haselnüsse), 1 Prise Nelkenpulver, 100g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl, 1 EL Rum nach Belieben, etwas Fett für die Form

Zubereitung: Die roten Beten sorgfältig schälen und fein reiben. Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Honig cremig rühren. Nach und nach die roten Beten, die Mandeln, das Nelkenpulver, das Mehl und nach Belieben den Rum einrühren. Die Form gründlich einfetten. Den Backofen auf 190°C vorheizen. Die Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Den Teig in die Form geben und im Ofen (Mitte, Umluft 170°) in 50-60 Minuten goldbraun backen.

Tipp: Überziehen Sie den abgekühlten Kuchen mit Zitronen- oder Schokoladenguss und servieren Sie ihn mit Schlagsahne. – Nach 2-3 Tagen entfaltet der Kuchen sein köstliches Aroma am besten.

→ ROTE BETE SUPPE

Zutaten: 500g Rote Bete, 750 ml Gemüsebrühe, 1/2 TL Kümmel, 1 Spur Koriander, gemahlen, Pfeffer, schwarz, 1 Stück Meerrettich, 5 cm, 1 Bd. Schnittlauch, 200 ml saure Sahne

Zubereitung: Rote Bete waschen, schälen und raspeln. Zarte grüne Blättchen abschneiden und beiseite legen. Rote Bete in der Gemüsebrühe aufkochen, mit Kümmel, Koriander und Pfeffer würzen und zugedeckt bei kleiner Hitze 5 Minuten garen. Von der Kochstelle nehmen. Meerrettich schälen, waschen und in die Suppe reiben. Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Mit der sauren Sahne mischen. Suppe auf aufgewärmten Tellern verteilen, mit den fein gehack-

ten Rote-Bete-Blättchen bestreuen. Je einen Sahneklecks auf die Suppenportionen geben. Restliche Schnittlauchsahne dazu servieren.

→ STECKRÜBEN-MÖHREN-PFANNE

Zutaten (für 4 Pers.): 600g Steckrübe, 400g Möhren, 750g Kartoffeln, 2 Zwiebeln, 3 El Butterschmalz, 400ml Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, getrockneter Thymian, 1 Ei Petersilie (fein gehackt), 1 Knoblauchzehe, 100g geriebener Emmentaler Käse

Zubereitung: Steckrübe, Möhren und Kartoffeln schälen. Die Steckrüben würfeln, Möhren in Scheiben schneiden. Kartoffeln in Spalten schneiden. Zwiebel abziehen und in Ringe schneiden. Knoblauch in dünne Scheibchen schneiden. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Steckrüben, Möhren und Kartoffeln darin anbraten. Zwiebelringe und Knoblauch zugeben und kurz mit anrösten. Mit der Brühe ablöschen und den getrockneten Thymian zugeben. Ca. 15-20 min. leicht schmoren lassen. Die Gemüsepfanne mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Den geriebenen Käse mit der gehackten Petersilie mischen und über die Gemüsepfanne streuen.

→ BLUMENKOHL-CREMESUPPE

Zutaten (für 4 Pers.): 1/2 Blumenkohl, 3/4 l Wasser / Fleischbrühe, 3 EL Butter, 2 EL Mehl, 1/4 l Sahne, 1-2 Eigelb, Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle, Kerbel zum Garnieren

Zubereitung: Blumenkohl in Röschen teilen. Kleinschneiden, einige Röschen zum Garnieren zurücklassen. In der Fleischbrühe 5 Minuten kochen. Butter erhitzen. Mehl zugeben. Sofort mit der Gemüsebrühe auffüllen. Mit dem Schneebesen verrühren, 1 Minute kochen lassen. Vom Herd nehmen. Schlagsahne und Eigelb verquirlen und in die Flüssigkeit rühren. Kurz erhitzen, aber nicht kochen lassen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit restlichen Blumenkohlröschen und Kerbel garnieren.

→ BLUMENKOHL-CREMESUPPE

Zutaten (für 4 Pers.): 1 Blumenkohl (ca. 500g), Salz, Pfeffer aus der Mühle, frischgeriebene Muskatnuß, 1 TL scharfes Currypulver, 80g Gruyère, frisch gerieben, 4 Eigelb, 8 Eiweiß, Butter und Mehl für die Form

Zubereitung: Den Blumenkohl sorgfältig waschen und in Salzwasser in etwa 15 Minuten gar kochen. Die Röschen mit den Stielen ablösen und auf Küchenpapier abtrocknen lassen. Im Mixer pürieren. Das Püree in einen Topf geben und erwärmen, die Butter in Flöckchen hinzufügen. Kurz aufkochen lassen und mit den Gewürzen abschmecken. Den Käse unter die Blumenkohlmasse rühren. Abkühlen lassen. Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Eigelbe nacheinander in das Püree verrühren. Die Eiweiße steif schlagen und etwa 1/5 der Eiweißmasse mit dem Püree verrühren. Den restlichen Eischnee nur vorsichtig unterheben. Vier kleine Förmchen mit Butter austreichen und mit Mehl bestäuben. Den Teig löffelweise hinein geben (nicht höher als bis zu zwei Drittel der Höhe). Mit einem Messer zwischen dem Teig und den Formen entlangfahren, damit das Soufflé gut aufgeht. Auf der mittleren Schiene des Backofens in ca. 18 Minuten gar backen. Sofort servieren.

EINEN WUNDERSCHÖNEN FRÜHLINGSBEGINN WÜNSCHT
DAS TEAM DER GEMÜSEKISTE!

Einfach bestellen: 24 Stunden am Tag – 7 Tage die Woche

www.gemuesekiste.com