



→ KOHLRABI-KRESSE-SALAT MIT FETA

Zutaten (für 6 Pers.): ½ - 1 EL Senf, Meersalz, Pfeffer, 1-2 EL Weißweinessig, 3 EL Wasser, 6 EL natives Olivenöl, 300g Kohlrabi, 100g Möhren, 75g Feta-Schafskäse, 250g gemischte Blattsalate (z.B. Kopf-, Eichblatt-, Friséesalat etc.), 2 Schalen Gartenkresse oder etwa 8-10 EL Gänseblümchenblüten

Zubereitung: Senf, Meersalz, Pfeffer, Essig und Wasser verrühren und Olivenöl unterrühren. Kohlrabi und Möhren in Stücke von etwa 2 cm Breite und 6 cm Länge schneiden und in hauchdünne Scheiben hobeln. Mit der Soße und der Hälfte der Kresse vermischen. Feta fein zerschneiden oder zerkrümeln. Blattsalate zerteilen, auf einer Platte verteilen und Kohlrabisalat darauf anrichten. Die Soße auch auf den Blattsalaten verteilen. Mit restlicher Kresse und Feta bestreuen, mit Gänseblümchenblüten garnieren.

→ KARTOFFELN MIT KÄSE-KOHLRABI

Zutaten (für 4 Pers.): 4 große Kartoffeln, 3 Kohlrabi mit Grün, 1 Schalotte, 200g Gorgonzola, ½ EL Öl, 400g Schlagsahne, weißer Pfeffer aus der Mühle, 1 Prise Salz, 1 EL Schnittlauchröllchen

Den Spitzkohl putzen und den harten Strunk entfernen, in feine Streifen raspeln oder schneiden. Den Ingwer schälen und mit der Küchenreibe über den Spitzkohl hobeln, die Äpfel ebenfalls fein darüber hobeln. Danach Apfelsig, Apfelsaft und etwas Salz, Pfeffer, Zucker und Kräuteröl miteinander verschlagen und über den Spitzkohl geben. Die Vinaigrette gut mit dem Spitzkohl vermischen und etwas ziehen lassen.

→ MANGOLD MIT WALNÜSSEN NACH GEORGISCHER ART

Zutaten (für 4 Pers.): 750g bunter Mangold, 200g Zwiebeln, 200g Walnüsse, 1 frische Knoblauchzehe, 6 Koriandergrünstängel, 3 Petersilienstängel, 2EI. Apfelessig, Salz, Pfeffer, wenig Wasser

Zubereitung: Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in wenig Wasser 30 Minuten kochen. Herausnehmen, in eine Gratinform legen und auf die mittlere Schiene des kalten Backofens schieben. Bei 220°C etwa 30 Minuten, bis sie weich sind. Inzwischen das zarte Kohlrabigrün abschneiden und hacken. Die Kohlrabi schälen und in Stifte schneiden. Die Schalotte fein hacken. Den Gorgonzola von der Rinde befreien und klein würfeln. Das Öl in einem weiten Topf erhitzen. Die Schalotte darin bei schwacher Hitze unter Rühren glasig braten. Die Kohlrabistifte zugeben und bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten schmoren. Die Sahne zugießen und heiß werden lassen, aber nicht aufkochen. Dabei den Käse bei schwacher bis mittlerer Hitze unter Rühren auflösen. Das Gemüse mit Pfeffer und Salz abschmecken und mit dem Kohlrabigrün bestreuen. Die Kartoffeln auf heiße Teller legen und halbieren. Das Gemüse daneben anrichten und Schnittlauch darüber streuen.

→ TOMATEN MIT DILLPESTO

Für 15 Stück: 2 große Bund Dill, 2 TL Zitronensaft, 2 EL Öl, 4 EL Mandeln, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, 15 Kirschtomaten

Zubereitung: Dill waschen, trocken schwenken, von den Stängeln zupfen und 15 Zweiglein zurücklegen. Restliches Dillgrün grob hacken, mit Zitronensaft und Öl pürie-

ren. Das Püree in ein Schälchen geben. Mandeln mit kochendem Wasser überbrühen und einige Minuten im heißen Wasser liegen lassen. Herausnehmen und die Haut mit den Fingern abstreifen. Mandeln trocknen lassen und fein mahlen. Das Mandelmehl unter das Püree zu einer dicklichen Masse rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten waschen, an der Oberseite einen Deckel abschneiden und mit einem Kugelausstecher aushöhlen. Das Pesto in eine Spritztüte mit Sterntülle füllen. Die Tomaten damit ausspritzen und mit den Dillzweigen garnieren.

→ ROTE BETE 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 ½ 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-Nussmischung 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. Wer die roten Beten lieber weicher haben will, kann die Rüben ungeschält etwa 30 Minuten vorkochen.

→ ROTE-BETE-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, Für die Form: Fett

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. 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.

→ ERDBEER - FRAÏCHE

Zutaten (für 4 Pers.): 500g Erdbeeren, 360g Crème fraîche, schwarzer Pfeffer, Roh-Rohrzucker

Zubereitung: Die Erdbeeren je nach Größe halbieren oder vierteln. 6 Erdbeeren ganz lassen. In einer Schüssel mit schwarzem Pfeffer (nach Möglichkeit aus der Mühle ca. 4 bis 5 Umdrehungen) bestreuen. Je nach Belieben Zucker darüber streuen und verrühren. Ca. eine halbe Stunde ziehen lassen. Crème fraîche in einen hohen Maßbecher geben und die Hälfte der Erdbeeren dazu geben und pürieren. Die andere Hälfte auf 6 Cupgläser oder Dessertschalen verteilen. Die Erdbeermasse darüber gießen. Zur Verzierung je eine ganze Erdbeere oben auflegen.

Wunderschöne Sonnentage wünscht Ihnen
das Team der GemüseKiste