



→ BOHNENSALAT MIT TOMATEN-VINAIGRETTE

Zutaten (für 4 Personen): 600g Buschbohnen, 3 Tomaten, 4 Zweige Bohnenkraut, 2 EL Rotweinessig, 6 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung: Bohnen waschen, Enden abschneiden und in Salzwasser etwa 10 Minuten bissfest garen. Abgießen. Die Tomaten quer halbieren und die Kerne ausdrücken. Das Tomatenfleisch in kleine Würfel schneiden. Das Bohnenkraut waschen, trocken tupfen, die Blättchen abzupfen, hacken und mit den Tomatenwürfeln vermischen. Essig und Olivenöl zu einer Emulsion verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Tomatenwürfeln und dem Bohnenkraut vermischen und unter die noch warmen Bohnen heben. 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

→ BOHNENPAKETE MIT KÄSE IN BLÄTTERTEIG

Zutaten (für 4 Personen): 700g Buschbohnen, Salz, gehackte Rosmarinnadeln, 8 dünne Scheiben Raclettekäse (etwa 200g), 4 rechteckige Platten Tiefkühl-Blätterteig, 1 Eigelb

Zubereitung: Die Bohnen putzen, im ganzen in wenig Salzwasser etwa 10 Minuten kochen, aber sie sollen noch knackig sein, abtropfen und abkühlen lassen. In 8 gleichgroße Pakete teilen, mit etwas Rosmarin bestreuen und jedes Paket in eine Scheibe Käse wickeln. Blätterteig auftauen lassen, jede Platte einmal teilen und so groß ausrollen, dass man die Bohnenpakete in ein Teigstück packen kann. Ränder der Pakete gut andrücken, Oberfläche eventuell mit Teigresten verzieren, mit verschlagenem Eigelb bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 200°C etwa 20 Minuten backen.

→ ROTE BETE MARINIERT

Zutaten (für 4 Pers): 500g Rote Bete, 1 Eßlöffel Zucker, 1 Eßlöffel Salz, 125ml Obstessig, 2 Schalotten, 1 Eßlöffel Rotweinessig, 3 Eßlöffel Rotwein, Salz, ½ Teelöffel Dijonsenf, 4 Eßlöffel Olivenöl, 1 Eßlöffel gehackte Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Kerbel, Basilikum)

Zubereitung: Die Rote Bete waschen und in etwa 1 Liter Wasser mit Zucker, Salz und Obstessig in 1 Stunde garen. Kalt abschrecken, schälen und würfeln. Die Schalotten pellen und fein würfeln. Den Essig, Rotwein und das Salz so lange rühren, bis sich das Salz aufgelöst hat. Dann den Senf und das Olivenöl mit einem Schneebesen unterschlagen. Die Schalottenwürfel und die gehackten Kräuter daruntermischen, über die noch warmen Rote-Bete-Würfel gießen und 2 Stunden ziehen lassen.

→ SPAGHETTI MIT MANGOLD, FENCHEL UND PARMESAN

Zutaten (für 4 Personen): 1 Fenchelknolle mit Grün, 4 EL Olivenöl, 1 Zwiebel, in feinen Ringen, 300g Mangold, gewaschen, in Streifen, 75g getrocknete Tomaten, 4 EL Balsamessig, 100 ml Gemüse-brühe, 500g Spaghetti, 100g Parmesan, Salz und frisch gemahlener Pfeffer, Muskat

Zubereitung: Das Fenchelgrün abschneiden, die Fenchelknolle in feine Scheiben schneiden und beides beiseite stellen. Die Hälfte des Öls in einer großen Pfanne erhitzen, die Zwiebel und den Fenchel hinzufügen und bei mittlerer Hitze 8-10 Minuten andünsten, bis das Gemüse gar und goldgelb ist. Den Mangold hinzugeben und

weitere 2-3 Minuten dünsten, bis die Blätter allmählich zusammenfallen. Nun Tomaten und Balsamessig hinzufügen. Die Gemüsebrühe zugießen und zum Kochen bringen. Hitze reduzieren und köcheln lassen, bis die Sauce eindickt und der Mangold gar wird. In der Zwischenzeit die Spaghetti al dente kochen. Abtropfen lassen und in den Topf zurückgeben, damit sie warm bleiben. Die Spaghetti zusammen mit der Hälfte des Parmesans zu dem Gemüse geben, sobald der Mangold gar ist. Vorsichtig vermischen und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Das Spaghettigemüse in einer Schüssel mit Fenchelgrün und Parmesan sowie dem restlichen Öl beträufelt servieren.

→ MANGOLD MIT PARMESANKRUSTE

Zutaten (für 1 Pers.): 200g Mangold, 150g Champignons, 1 Teel. Butter, 2 Teel. Zwiebel, fein gehackt, Salz, Pfeffer, frisch gemahlen, ½ Knoblauchzehe, 10g Parmesan, frisch gerieben

Zubereitung: Den Mangold waschen und vierteln. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden. Die Butter erhitzen. Die Zwiebel darin glasig braten. Die Mangoldblätter und die Champignonscheiben dazugeben und leicht anbraten, dann zugedeckt etwa 7 Minuten dünsten. Den Backofen auf 220° vorheizen. Das Gemüse mit Salz, Pfeffer und dem gepressten Knoblauch abschmecken und in eine Auflaufform geben. Mit dem Parmesan bestreuen. Das Gericht im heißen Ofen 15 – 20 Minuten überbacken.

→ ROTE-BETE-GEMÜSE

Zutaten (für 4 Pers): 750 g Rote Bete, Salz, 200 g durchwachsener Schinkenspeck, ¼ Stange Meerrettich, 40 g Butter, 125 g Sahne, 1 EL Rotweinessig, 1 TL Zucker

Zubereitung: Von den Rote Bete-Knollen den Strunk abschneiden und sie gründlich unter fließendem Wasser abbürsten. In reichlich Salzwasser in 30 Minuten halb gar kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und die Schale abziehen. Die Roten Beten durch den Fleischwolf drehen oder in der Küchenmaschine nicht zu fein zerkleinern. Den Schinkenspeck in kleine Würfel schneiden. Die Meerrettichstange auf der feinen Seite der Rohkostreibe raffeln. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Speckwürfel darin anbraten. Die Roten Beten hinzufügen und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Umrühren gar kochen. Meerrettich, Sahne und Salz hinzufügen und nochmal aufkochen lassen. Mit Essig und Zucker abschmecken. Nach Belieben mit einem Klacks Crème fraiche oder saurer Sahne garnieren.

→ HEIDELBEER-KEFIR-DRINK

Zutaten: 125 g Heidelbeeren, 1 TL. Vanillezucker, 2 TL. Zucker, 1 Zitrone; abgeriebene Schale, 250g Kefir 1.5% Fett, 2 El. Geschlagene Sahne

Zubereitung: Die Heidelbeeren waschen und verlesen. Die Beeren mit Vanillezucker, Zucker und Zitronenschale in den Mixer geben. Alle gut mixen, bis die Beeren püriert sind. Den Kefir dazugießen, und alles nochmal auf kleinster Stufe mixen. Einige Eiswürfel in hohe Gläser geben und den Drink darübergießen. Die Drinks mit Sahnehäubchen garnieren und zusammen mit dicken Strohhalm servieren.

DAS TEAM DER GEMÜSEKISTE WÜNSCHT EINEN GUTEN APPETIT!