

# Rezeptideen: Rote Bete, Grünkohl, Porree, Radicchio

## Grünkohl-Kartoffel-Auflauf mit Speck

**Zutaten für 4 Portionen:** 750 g Kartoffeln, 1 kg frischer Grünkohl, Salz, 2 Zwiebeln, 3 EL Butter, 350 g Speckstreifen (Art.-Nr. 19263), 2 EL Mehl, 200 ml Geflügelbrühe, 150 g Schlagsahne, 150 ml Milch, 100 g geriebener Parmesan, 1 Ei, Pfeffer, geriebene Muskatnuss

**Zubereitung:** Kartoffeln waschen und ca. 20 Min kochen. Anschließend abschrecken, pellen und abkühlen lassen. Grünkohl von den Stielen zupfen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 3 Min blanchieren. Den Kohl abschrecken und in einem Sieb abtropfen lassen. Grünkohl gut auspressen und grob hacken. Zwiebeln schälen und fein würfeln. 1 EL von der Butter in einem Topf erhitzen. Zwiebelwürfel und klein geschnittenen Speck zugeben und ca. 8 Min dünsten. Den Grünkohl zugeben und 8 Min schmoren. Restliche Butter in einem Topf schmelzen. Mehl zugeben und darin unter Rühren goldgelb anschwitzen. Mehlschwitze mit Brühe, Sahne und Milch ablöschen und weiterhin unter Rühren einkochen lassen. Parmesankäse und Ei unterrühren. Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kartoffeln in ca. 0,5 cm dicke Scheiben schneiden. Eine Auflaufform (ca. 30 x 20 cm) fetten. Kartoffeln, Grünkohl und Béchamelsoße im Wechsel darin schichten. Dabei mit einer Schicht Soße abschließen. Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Umluft ca. 30 Min backen.

## Radicchio-Ricotta-Pasta mit Roter Bete von Hannoverspeist.de

**Zutaten für 2 Personen:** 300 g Oro Bio Pasta (Art.-Nr. 103452), 2 EL Olivenöl, 1 Rote Bete, 1 kleiner Radicchio, 1 Glas Kichererbsen (350 g), 1 rote Zwiebel, 3 EL Ricotta, Pfeffer, Salz, 2-3 Spritzer Zitronensaft, 1 Handvoll Postelein

**Zubereitung:** Rote Bete und Radicchio waschen. Rote Bete und Zwiebel schälen und fein würfeln. Radicchio in feine Streifen schneiden. Die Nudeln in reichlich Wasser mit etwas Salz 10 Min kochen. Beim Abgießen der Pasta etwas Kochwasser zurückbehalten. In einer Pfanne Öl erhitzen, darin zunächst die Zwiebelwürfel dünsten. Dann die Rote Bete hinzugeben und 3-4 Min mit geschlossenem Deckel garen. Die Kichererbsen und den Radicchio beifügen und die Pasta mit dem restlichen Kochwasser in die Pfanne geben. Zuletzt Ricotta einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Postelein waschen und mit einigen Spritzern Zitronensaft anmachen. Pasta auf Teller geben, etwas Postelein als Beilage an den Tellerrand legen und servieren.

## Vegetarisches Gulasch mit Steckrüben und Kartoffeln

**Zutaten für 3-4 Personen:** 1 Steckrübe, 600 g Kartoffeln (fest kochend), 60 g Butter, 30 g Mehl, 600 ml Gemüsebrühe, 200 ml Sahne, 2 TL getr. Schnittlauch, Meersalz, Pfeffer, Muskatnuss, 2 EL Zitronensaft

**Zubereitung:** Steckrübe und Kartoffeln schälen und in 1 1/2 cm große Würfel schneiden. Butter schmelzen, Mehl hinzufügen und kurz anschwitzen. Mit Gemüsebrühe und Sahne auffüllen und gut verrühren. Kartoffeln und Steckrübe zugeben und zugedeckt bei milder Hitze 20 Min garen. Dabei öfter umrühren. Schnittlauch zugeben und weitere 5 Min kochen. Mit Salz, Pfeffer, Muskatnuss und Zitronensaft würzen.

*essen & trinken November 2007 und bioladen weiling*

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza



VEGAN

## Rezept der Woche: Zweierlei Bete-Suppe mit Steckrübe

**Zutaten für 4 Personen:**

300 g Kartoffeln, 1 Steckrübe, 4 Rote Bete, 4 Gelbe Bete, 1 Kokos Cuisine (Art.-Nr. 38549), ca. 60 g frischer Meerrettich, 1 Petersilienwurzel, 2 TL Kraftwürze mediterran (Art.-Nr. 620508), 1 Zwiebel, 2 EL Alsan, 1 Bund Petersilie, 1,5 L Brühe, 1 Msp. Cayennepfeffer, 2 Lauchzwiebeln, 40 g Chiasamen, 1 Handvoll Kürbiskerne

**Zubereitung:**

Das Gemüse schälen, waschen und würfeln. Etwa die Hälfte des Meerrettichs beiseitelegen. Bei der roten Bete ggfs. Handschuhe gegen das Färben tragen. Die Zwiebel würfeln, je einen Esslöffel Margarine in einen Topf geben, schmelzen lassen und die Zwiebeln auf die beiden Töpfe aufteilen. Sobald die Zwiebeln glasig sind je einen Teelöffel der Kraftwürze in die Töpfe geben. Schließlich das Gemüse auf die Töpfe verteilen. Dabei in den einen Topf ausschließlich rote, in den anderen nur die gelbe Bete geben. Nach kurzem Schmoren mit der Brühe ablöschen bis das Gemüse bedeckt ist. Mit geschlossenem Deckel etwa 15 Min köcheln lassen. Testen ob das Gemüse gar ist und schließlich pürieren. Nun sind zwei verschieden farbige Suppen entstanden. Die Suppen gleichzeitig von beiden Seiten auf Teller geben, so dass sie sich in der Mitte treffen. Etwas Kokos-Cuisine über die Suppe geben, mit frisch geriebenem Meerrettich bestreuen, geröstete Kürbiskerne darüber streuen, Chiasamen, Lauchzwiebelringe und frisch gehackte Petersilie zugeben und servieren.



**hannoverspeist.de**

Foto: Kim Liza