

Rote Bete-Schichtspeise



Zutaten für 2 Personen: 300 g Rote Bete, 250 g (Ziegen-) Frischkäse, 50 g Joghurt, 2 EL Balsamico bianco, 2-3 TL flüssiger Honig, Pfeffer, 1 EL gehackte Walnüsse, 2 EL Zitronensaft

Zubereitung: Rote Bete-Knollen in kochendem Salzwasser zugedeckt 15-20 Min garen. Den Frischkäse mit dem Joghurt, Balsamico-Essig, Honig und Pfeffer verrühren. Rote Bete abgießen, abschrecken und pellen. Mit dem Zitronensaft fein pürieren. In Gläser abwechselnd Frischkäsecreme und Rote Bete-Püree füllen. Mit gehackten Walnüssen garnieren.
Originalrezept nach essen & trinken 10/05

Steinchampignon-Risotto



Zutaten für 3-4 Personen: 500 g Arborio-Reis, 1 Zwiebel, Olivenöl, 500 ml Wasser, 2 EL geschlagene Sahne, 50 g Parmesan, Meersalz, Pfeffer, 350 g Champignons, 4 Knoblauchzehen, 1 Bund Rucola

Zubereitung: Den Reis über Nacht in Wasser einweichen lassen. Die Zwiebel in Würfeln schneiden und in Olivenöl anbraten. Den Reis dazugeben. Mit 300 ml Wasser auffüllen, köcheln lassen, dabei öfter umrühren. Nach und nach zusätzlich Wasser dazugeben und ca. 45 Min kochen lassen. Nun Sahne und Parmesan hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Champignons vierteln und in Olivenöl anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Knoblauchzehen in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Rucola kurz frittieren. Über das Risotto geben und servieren.

Sellerie-Apfel-Gratin



Zutaten für 4 Personen: 400 g Kartoffeln (vorwiegend festkochend), 250 g Äpfel, 1 Knollensellerie, 100 g Frischkäse, 100 ml Milch, 1 TL getr. Thymian, Meersalz, Pfeffer; für die Knusperkruste: 30 g Butter, 30 g Vollkornbrot, 30 g Hafervollkornflocken

Zubereitung: Kartoffeln schälen und in ca. 2-3 cm dicke Scheiben schneiden. Äpfel waschen, vierteln, entkernen und längs in 5 mm dicke Scheiben schneiden. Sellerie schälen, halbieren und in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Scheiben je nach Größe halbieren oder vierteln. Kartoffeln und Sellerie in kochendem Wasser 5 Min vorgaren und danach abgießen. Alles abwechselnd in eine Auflaufform schichten. Frischkäse mit Milch und Thymian glattrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Frischkäsemischung auf dem Gratin verteilen und ca. 35 Min backen. Inzwischen für die Knusperkruste Butter in einem Topf zerlassen. Vollkornbrot zerbröseln und mit Haferflocken unter die geschmolzene Butter mischen und leicht salzen. Die Brösel-Mischung ca. 10 Min vor Backzeitende auf dem Gratin verteilen und knusprig goldbraun backen. Herausnehmen und servieren.

Originalrezept nach „köstlich vegetarisch“, 5/2011

Bärlauch-Butter



Zutaten für 2 Rolle: 250 g Butter/ oder Margarine, 1 Bund Bärlauch, 1/2 TL Salz, 1 Prise Paprikapulver, 1 Spritzer Zitrone, etwas Pfeffer
Zubereitung: Zimmer warme Butter oder Margarine für die vegane Variante in eine Schale geben und mit Gewürzen und etwas Zitronensaft cremig aufschlagen. Den Bärlauch gut waschen, die Stiele abschneiden und fein hacken. Den fein gehackten Bärlauch zu der Butter geben und gut untermengen. Die Butter in Brotpapier geben, fest einrollen und an den Rändern verschnüren. In den Kühlschrank geben und zum Kochen, auf Brot, an Reis oder zu Gemüse reichen.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog-
by Kim Liza



Rezept der Woche:

Kohlrabi-Suppe mit Graupen



Zutaten für 4 Portionen: 200 g Gerstengraupen (Art.-Nr. 384501), 3 Kohlrabi (ca. 200 g pro Stück), Pfeffer, Salz, 1 Schuss Öl, 1 L Wasser, 1,5 L Brühe, 2 Zwiebeln, 3 Knoblauchzehen, 3 Möhren, 1/2 Bund glatte Petersilie

Zubereitung: Zuerst die Graupen in ein Sieb geben und mit kaltem Wasser abbrausen, bis das Wasser klar ist. Danach die Graupen in einem Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Anschließend die Hitze auf die kleinste Stufe reduzieren und die Graupen für 15-20 Min quellen lassen. Dann in ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abspülen. Die Möhren putzen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Die Zwiebeln und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Kohlrabis schälen, waschen und in kleine Würfel schneiden. Nun das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel- und Knoblauchstücke darin andünsten. Danach das vorbereitete Gemüse beifügen, kurz mitdünsten und mit der Brühe ablöschen. Die Graupen hinzufügen und die Suppe erneut zum Kochen bringen. Bei kleiner Hitze ca. 15 Min köcheln lassen, bis das Gemüse gar ist. Zuletzt die Graupensuppe mit Salz und Pfeffer würzen und mit der gehackten Petersilie bestreuen.