

# Rezeptideen: Rote Bete, Radieschen, Spinat, Bohnen, Salat

## Rotwein Rote Bete mit Ciabatta



**Zutaten für 2 Personen:** 500 g Rote Bete, 200 ml trockener Rotwein, 3 EL Olivenöl, 4 EL Balsamico (Art.-Nr. 43930), 2 rote Zwiebeln, 2 TL Fruchtaufstrich (z. B. Heidelbeere oder Hagebutte), Salz, Pfeffer, 1 TL Koriandersamen, 1 TL Piment, 150 g Ziegen- oder Schafskäse (Hof im Greth), 50 g Salat, 1 Ciabatta

**Zubereitung:** Rote Bete waschen und schälen. Zwiebeln häuten und vierteln. Den Ofen auf 200 °C Ober-/ Unterhitze aufheizen und in einem Bräter Wein, Olivenöl, Balsamico und Gewürze mischen. Hier die Rote Bete und Zwiebeln hineingeben, mit zerbröseltem Käse bestreuen und für 30 Min im Ofen backen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander und Piment zerstoßen und über das Gemüse geben. Mit frischem Salat und Ciabatta servieren.

## Spinat-Brot mit Schafskäse



**Zutaten für 1 Brot:** für den hellen Hefeteig: 500 g Weizenmehl (Type 550), 1 Pck. Trockenbackhefe, 1 TL Zucker, 175 ml warmes Wasser, 1 1/2 TL Salz, 1/2 TL Pfeffer, 100 g Crème fraîche; für den Spinat-Hefeteig: etwa 100 g Blattspinat, 200 g Schafskäse (Hof im Greth), 50 g Crème fraîche, 2 EL gehackte Petersilie, 100 g Weizenmehl (Type 550), außerdem: etwas Wasser, einige Sonnenblumenkerne

**Zubereitung:** Spinat waschen und klein schneiden. Den Schafskäse würfeln. Den hellen Hefeteig herstellen. Dafür Hefe mit warmen Wasser und Zucker mischen, kurz stehen lassen und mit restlichen Zutaten in einer Schüssel zu einem Teig verkneten. 1/3 des Teiges für den Spinat-Hefeteig abnehmen. Für diesen Spinat mit Crème fraîche vermischen und mit einem Pürierstab pürieren. Abgenommenes Teigdrittel, Spinatmasse, gehackte Petersilie und Mehl miteinander verkneten. Zuletzt den Schafskäse einkneten. Übrigen hellen Hefeteig mit 1-2 EL Wasser nochmals kneten. Beide Teige an einem warmen Ort 30 Min gehen lassen. Den Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen.

Die Hefeteige auf leicht bemehlter Arbeitsfläche kurz durchkneten. Hellen Teig zu einem Rechteck (40 x 25 cm) ausrollen. Den Spinat-Teig zu einer 35 cm langen Rolle formen, auf den hellen Teig legen und darin einwickeln und die Enden gut verschließen. Teigrolle auf ein Blech legen, mit etwas Wasser bestreichen und zickzackförmig einschneiden. Rolle an einem warmen Ort 15-20 Min gehen lassen. Teig mit Wasser bestreichen und mit Sonnenblumenkernen bestreuen, dann für 35 Min backen. Schmeckt toll mit Schmand, Schnittlauch-Röllchen oder Butter und Salz

## Bohnensalat mit Radieschen



**Zutaten für 4 Personen:** 250 g Stangenbohnen, 2 Knoblauchzehen, 1 rote Zwiebel, 2 EL Weißweinessig, 2 EL Zitronensaft, 1 TL mittelscharfer Senf, 3 EL Thymianblätter, 5 EL Kürbiskernöl, 1 Prise Zucker, 1 Bund Radieschen, 8 Scheiben Schwarzbrot, 3 EL Kürbiskerne, Salz, Pfeffer

**Zubereitung:** Die Stangenbohnen mit kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen und die Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser kurz blanchieren und kalt abschrecken. Den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Zwiebel häuten und in feine Ringe schneiden. Essig, Zitronensaft, Senf, 2 EL Thymian und 2 EL Kürbiskernöl in einer kleinen Schüssel verquirlen. Die Bohnen mit dem Knoblauch und den Zwiebelringen in der Marinade in einer großen Schüssel verrühren. Mit Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Radieschen waschen und in feinen Scheiben über den Salat hobeln. Alles gut vermengen und nochmals abschmecken. Den Salat auf Teller geben, mit den restlichen 3 EL Kürbiskernöl beträufeln, sowie mit einigen zuvor in einer Pfanne ohne Öl gerösteten Kürbiskernen, dem restlichen Thymian und Salz garnieren und mit getoastetem Brot servieren.

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza

## Rezept der Woche: Spargel-Frittata mit Radieschen



**Zutaten für 2 Personen:** 6 Eier, 1 Bund grüner Spargel, 1/2 Bund Radieschen, 150 ml Milch, 1/2 Stück Feta von Hof im Greth (ca. 60 g Kräuter-Taler), Pfeffer, Salz, 1 EL Kokosmus, 1 Bund Petersilie, etwas Crème fraîche

**Zubereitung:** Den Spargel und die Radieschen waschen. Spargel in Scheiben schneiden, Radieschen raspeln und Kokosmus in einer Pfanne erhitzen. Milch mit Eiern schaumig schlagen, Gemüse in die Pfanne geben und kurz anbraten. Zu der Ei-Mischung gehackte Petersilie geben und die Mischung über das Gemüse gießen. Bei geschlossenem Deckel 4 Min bei niedriger Hitze garen lassen. Den Ofen auf 180 °C Umluft aufheizen und die Frittata ohne Deckel etwa 3 Min darin bräunen. Anschließend herausnehmen, in Stücke teilen und mit frischer Petersilie sowie der Crème fraîche servieren.



Foto: Kim Liza