

Pilzsalat

mit Rote Bete



Zutaten für 2 Personen: 200 g Steinchampignons, 4 Rote Bete, 1 Knoblauchzehe, 3 Zweige Thymian, 3 EL Crema con Aceto Balsamico (Art.-Nr. 43930), 2 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, frisches Baguette (Roggen: Art.-Nr. 903; hell: Art.-Nr. 951), etwas frischen Zitronensaft, 2-3 Lauchzwiebeln, 1/2 Salatkopf nach Wahl
Zubereitung: die Pilze mit einem sauberen Tuch putzen und in Scheiben schneiden. Die Rote Bete waschen, schälen und würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen um darin Bete-Würfel mit gehacktem Knoblauch und Thymian zu dünsten. Pilze mit Rote Bete in einer Schale mischen, frisch gewaschenen, zerpfückten Salat und einige Lauchzwiebel-Ringe unterheben und mit Salz, Pfeffer und Zitrone abstimmen. Die Baguette-Scheiben in der Pfanne rösten. Baguette zum Salat reichen.

Rote Bete Kuchen

mit Schoko-Ganache



Zutaten für 1 Kastenform: 200 g Rote Bete, 100 g Naturjoghurt, 2 Eier, 70 ml Sonnen- oder Rapsblumenöl, 100 g Reismehl, 30 g Tapiokamehl, (nicht glutenfreie Variante: 130 g Weizenmehl), 2 EL Kakaopulver, 70 g Zucker, 40 g gemahlene Mandeln, 1 Prise Zimt, 1 TL Apfelessig, 100 g Sojasahne, 150 g Zartbitterkuvertüre in Stücken, 100 g dunkle Schokoraspel, Margarine und Mehl für die Form
Zubereitung: Rote Bete in Stücke schneiden und mit Joghurt, Eiern und Öl pürieren. Die trockenen Zutaten vermischen, die Joghurt-Mischung hinzugeben und gut verrühren. Natron und Essig mischen, bis sich Blasen bilden. Mischung dann in die Teigmasse geben und gut durchrühren. Teig in eine gefettete und bemehlte Springform geben und bei 160 °C Umluft im heißen Ofen 60 Min backen. Nach Stäbchentest aus dem Ofen holen und auf Gitter abkühlen lassen. Sahne aufkochen, vom Herd nehmen und Kuvertüre darin schmelzen. Die Schoko-Ganache mischen und auf den Kuchen gießen, mit Schokoraspel dekorieren.

Spitzkohl-Wickel

mit Getreide-Füllung



Zutaten für 4 Personen: 1 Spitzkohl, 2 TL Cumin-Gewürzmischung (Art.-Nr. 44234), 200 g Emmer-Getreide Art.-Nr. 20820), 1 Tofu natur (Art.-Nr. 662036), 1 Rote Bete, 1 TL geräucherte Paprikapulver, 1/2 TL Smokey Salt (Art.-Nr. 39402), 1 Liter Gemüsebrühe, Olivenöl, Sesam
Zubereitung: Den Spitzkohl waschen und vorsichtig entblättern. Die Blätter in siedendem Wasser blanchieren und anschließend in Eiswasser abschrecken. Den Emmer waschen und in der doppelten Menge Wasser kochen. Die Rote Bete waschen und schälen. Die Schale der Bete mit 40 ml kochendem Wasser aufgießen. Sobald der Emmer gar ist den Tofu, das Rote Bete-Wasser und die Gewürze fein pürieren. Jeweils 1 EL Getreide-Füllung auf ein Spitzkohlblatt geben, an den langen Seiten einklappen und fest aufrollen. Die Rollen in eine Auflaufform setzen, mit Gemüsebrühe aufgießen und bei 200 °C Ober-/ Unterhitze 20 Min garen. Werden die Wickel zu braun, mit Backpapier abdecken. Auf Teller geben und mit Sesam bestreuen.

Melonen-Joghurt-Dessert

mit Knusper-Topping



Zutaten für 2 Personen: 1/2 Homigmelone, 500 g Heumilch-Joghurt natur 3,8% (Art.-Nr. 5923), 4 EL Krunchy Joy Mohn Orange (Art.-Nr. 29775), 1 El Chiasamen, 200 ml Schlagsahne, 1 Pck. Vanillezucker, 2 Zweige Minze
Zubereitung: Fruchtfleisch aus der Melone lösen und im Mixer pürieren, Chiasamen in das Püree geben und ziehen lassen. 200 ml kalte Sahne mit Vanillezucker aufschlagen und unter den Joghurt heben. Die Massen abwechselnd in Gläser schichten. Mit dem Knusper toppen und mit Minze dekorieren.

Viele weitere
Rezepte auch
auf unserem
Foodblog -
by Kim Liza

Rezept der Woche:

Spmmerngemüse

mit krossem Back-Feta



Zutaten für 2 Personen:

1 Zucchini, 1 Spitzkohl, 1 Glas Mango-Chutney, 1 Glas weiße Bohnen, 100 g Mandelblättchen, 1 Packung 2 x 100 g Grill-Feta (Crostello Art.-Nr. 335144), 2 EL Sonnenblumenkerne, 2 EL Sesam, 2 Lauchzwiebeln, Olivenöl, Salz

Zubereitung:

Die Zucchini, Lauchzwiebeln und den Spitzkohl waschen. Die Bohnen abgießen (die Flüssigkeit ggf. auffangen, um aus dem sogenannten Aquafaba Gerichte zuzubereiten. Ideen hierfür finden Sie auf unserem Blog: www.hannoverspeist.de). In einer Pfanne ohne Fett die Mandelblättchen rösten, herausnehmen und Öl in die Pfanne geben. Sonnenblumenkerne mit Sesam im Mörser mahlen, Back-Feta würfeln und in den zerstoßenen Kernen wälzen. Feta in die Pfanne geben und von allen Seiten scharf anbraten, den Käse anschließend herausnehmen. Zucchini und Spitzkohl kleinschneiden und in die Pfanne geben. Das Gemüse kurz dünsten, dann 1 EL Mango-Chutney hinzugeben und verrühren. Das warme Gemüse auf einen großen Teller geben, die Bohnen darauf verteilen, Lauchzwiebel in Ringe schneiden und mit dem Feta, den Mandelblättchen und etwas Salz über dem Salat verteilen. Dazu passt gekochter Reis, Baguette oder Kartoffeln.



Foto: Kim Liza