

# Rezeptideen: Rote Bete, Wachsbohnen, Kohlrabi, Shiitake

## Relish

### aus Rote Bete-Meerrettich



**Zutaten für 2 Personen:** 500 g Rote Bete, ca. 50 g Meerrettich (Art.-Nr. 199), 2 kleine Äpfel, 150 g Zucker, 300 ml Apfel- oder Weißweinessig, 1 Lorbeerblatt, etwas roter o. bunter Pfeffer, Salz

**Zubereitung:** Die Rote Bete waschen, schälen und grob raspeln (dazu am besten Einweghandschuhe tragen, da die Bete stark färbt). Den Meerrettich schälen und ebenfalls raspeln. Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen und klein würfeln. Den Pfeffer in einem Mörser grob zerstoßen. Alles mit Zucker und dem Lorbeerblatt in einen Topf geben und unter Rühren erhitzen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat, dann mit dem Essig ablöschen. Das Relish zugedeckt bei kleiner Hitze 1 - 2 Std. köcheln lassen, dabei immer mal wieder umrühren. Es sollte am Ende eine marmeladenartige, weiche Konsistenz haben und der starke Essiggeruch sollte sich weitgehend verflüchtigt haben. Das Relish mit wenig Salz und reichlich Pfeffer abschmecken und in sterile Marmeladengläser füllen. Die Gläser nach dem Verschließen 10 Min. auf dem Deckel stehen lassen, dann umdrehen und vollständig abkühlen lassen. Nach Möglichkeit noch an einem kühlen und dunklen Ort 2 Wochen durchziehen lassen bevor es zu Brot, Fisch, Kartoffeln und allerlei anderem gereicht werden kann.

## Kartoffelsalat

### mit Wachsbohnen und Speck



**Zutaten für 2 Personen:** Für den Salat: 600 g festkochende Kartoffeln, ca. 1 kg Bohnen, 4 EL Öl zum Anbraten, 50 g Speckwürfel; Für das Dressing: 2 Schalotten, 2 EL Weißweinessig, 5 EL Kürbiskernöl, Salz, Pfeffer, eine Prise Zucker, ein Spritzer Zitronensaft, 1/2 Bund Schnittlauch, 1/2 Petersilie; 1 TL Natron

**Zubereitung:** Die Kartoffeln in einen Topf mit Wasser und Salz geben und auf kleiner Flamme ca. 20 Min garen, dann abgießen und etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit die Bohnen waschen,

die Enden abschneiden und in kochendem Salzwasser 3-4 Min mit 1 TL Natron blanchieren. Für das Dressing die Schalotten schälen, fein würfeln und zusammen mit den Speckwürfeln in etwas Butter in einem kleinen Topf glasig anbraten. Den Topf vom Herd nehmen und Essig, Öl, Salz und Pfeffer dazu geben. Mit einer Prise Zucker, gehacktem Schnittlauch, kleingeschnittener Petersilie und etwas Zitronensaft abschmecken. Die Kartoffeln pellen, in Scheiben schneiden und zusammen mit den Bohnen in eine Schüssel geben. Das Dressing über die Kartoffeln gießen, alles vorsichtig vermischen und für ein paar Minuten (besser noch über Nacht) durchziehen lassen. Den Kartoffelsalat noch lauwarm oder kalt genießen. Der Kartoffelsalat schmeckt übrigens auch als vegetarische/vegane Variante ohne Speck ganz vorzüglich (siehe unsere Fleischalternativen im Shop).

## Gefüllter Kohlrabi

### mit Reis & Shiitake



**Zutaten für 2 Personen:** 4 Kohlrabi, 200 g Reis, 200 g Shiitake-Pilze, 4 EL Sojasoße, 2 EL Weißweinessig, 3 EL Kürbiskernöl, 3 TL scharfer Senf, 1 Bund Petersilie

**Zubereitung:** Die Kohlrabi waschen, schälen und mit einem Löffel aushöhlen. Den Reis in der doppelten Menge Wasser gar kochen. Die Kohlrabi-Reste aus dem Inneren klein hacken und mit den gesäuberten, klein geschnittenen Pilzen in der Pfanne mit etwas Öl dünsten. Dann mit der Sojasoße, Kürbiskernöl, dem Essig und Senf anmachen. Den Reis hinzugeben und alles gut vermengen. Den Reis in die Kohlrabis füllen und in eine leicht gefettete Auflaufform legen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 °C backen. Der Kohlrabi sollte bissfest bis weich gegart sein, zum Test einfach mit einer Gabel einstechen. Wer mag kann den Kohlrabi schließlich mit einigen Butter-Semmelbröseln bestreuen und genießen (Achtung: Gluten).

Viele weitere  
Rezepte auch  
auf unserem  
Foodblog -  
by Kim Liza



Foto: Kim Liza

hannoverspeist

## Rezept der Woche: Kurkuma-Gnocchi mit gelben Wachsbohnen



**Zutaten für 2 Personen:**

500 g mehlig, gekochte Kartoffeln, 170 g Kartoffelmehl, 100 g Speisestärke, Salz, 2 TL Kurkuma, etwas Muskatnuss, 1 Bund Bohnenkraut, 2 EL Öl, 250 g Wachsbohnen, 1 TL Natron

**Zubereitung:**

Die Kartoffeln mit Schale kochen. Wenn Sie gar sind abgießen, abkühlen lassen, pellen und stampfen. Mit den Gewürzen und dem Mehl zu einem glatten Teig verkneten und 30 Min kalt stellen. Die Bohnen waschen, die Enden abschneiden und halbieren. Kurz in gesalzenem Wasser mit 1 TL Natron (für den Erhalt der Farbe) blanchieren, abschrecken und beiseite stellen. Den Kartoffelteig aus dem Kühlschrank nehmen, halbieren und auf einer mit Speisestärke bemehlten Arbeitsfläche eine Rolle formen. Von der Rolle ca. 1 cm lange Stücke abschneiden, zwischen den Händen rollen und mit einer Gabel eindrücken, so erhalten die Gnocchis ihre typische Form. Gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen, die Temperatur herunterstellen und die Gnocchis hineingleiten lassen. Mit einem Holzlöffel kurz umrühren, damit sie nicht am Boden festhängen und dann herausnehmen, sobald sie an der Wasseroberfläche schwimmen. Eine Pfanne mit Öl erhitzen, 2-3 Zweige vom Bohnenkraut, sowie die Bohnen zum Anbraten hineingeben. Dann die Gnocchis hinzugeben und knusprig von allen Seiten anbraten. Auf Teller geben, mit frischem Bohnenkraut garnieren und genießen.