

Rezeptideen: Rote Bete, Shiitake, Blumenkohl, Apfel

Rote-Bete-Kuchen



Zutaten für 4 Personen: 1-2 Rote Bete (etwa 200 g), 3 Eier, 100 g Honig, 200 g Mandeln, gemahlen (ersatzweise Haselnüsse), 1 Prise Nelkenpulver, 100 g Weizen- oder Dinkelvollkornmehl, 1 EL Rum nach Belieben, für die Form: 1 EL Öl

Zubereitung: Die Rote Bete sorgfältig schälen und fein reiben (dazu am besten Handschuhe tragen). Die Eier trennen und die Eigelbe mit dem Honig cremig rühren. Nach und nach die Rote Bete, die Mandeln, das Nelkenpulver, das Mehl und den Rum einrühren. Die Form gründlich einfetten und den Backofen auf 190 °C vorheizen. Die Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Den Teig in die Form geben und im Ofen (Mitte, Umluft 170 °C) in 50-60 Min goldbraun backen. Tipp: Überziehen Sie den abgekühlten Kuchen mit Zitronen- oder Schokoladenguss und servieren ihn mit Schlagsahne. Nach 2-3 Tagen entfaltet der Kuchen sein köstliches Aroma am besten.

Geschnetzeltes



mit Rote Bete-Shiitake-Gnocchi

Zutaten für 4 Personen: für das Geschnetzelte: 600 g Putenbrust, 2 EL Bratöl, 2 Zwiebeln, 250 g Shiitakepilze, 200 ml Sahne, 1 EL feingehackte Petersilie, 150 ml Geflügelfond; für die Gnocchi: 400 g Kartoffeln (mehlig kochend), 100 g Rote Bete, 150 g Maisstärke, 100 g Mehl, 50 g Butter, 2 Eigelb, 1 ganzes Ei, 50 g Berghäse, fein gerieben, Salz, Pfeffer

Zubereitung: Die Putenbrust in feine Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in einer heißen Pfanne mit Öl kräftig anbraten, danach aus der Pfanne nehmen. In derselben Pfanne die klein gewürfelten Zwiebeln und die in feine Streifen geschnittenen Pilze für 5 Min anrösten. Sahne und den Geflügelfond dazugeben und für 5 Min köcheln lassen, danach die Petersilie hinzugeben. Für die Gnocchi die Rote Bete in gesalzenem Wasser kochen, bis sie weich sind, dann herausnehmen und schälen. Die Kartoffeln mit Schale ebenfalls in gesalzenem Wasser kochen, bis sie weich sind, dann kurz abkühlen lassen und pellen. Kartoffeln und Rote Bete zusammen stampfen und auskühlen lassen. Mit den restlichen Zutaten zu einem Teig vermischen und für 15 Min kühl stellen. Gnocchi formen,

in Salzwasser einmal aufkochen und dann 10 Min im heißen Wasser ziehen lassen.

Blumenkohlsoufflé



Zutaten für 4 Personen: 1 Blumenkohl (ca. 500 g), 30 g Butter, Salz, Pfeffer aus der Mühle, frischgeriebene Muskatnuss, 1 TL scharfes Currypulver, 80 g Gruyère, frisch gerieben, 4 Eigelb, 8 Eiweiß, Butter und Mehl für die Form

Zubereitung: Den Blumenkohl sorgfältig waschen und in Salzwasser in etwa 15 Min gar kochen. Die Röschen mit den Stielen ablösen, auf Küchenpapier abtrocknen lassen und im Mixer pürieren. Das Püree in einen Topf geben, erwärmen und die Butter in Flöckchen hinzufügen. Kurz aufkochen lassen und mit den Gewürzen abschmecken. Den Käse unter die Blumenkohlmasse rühren und abkühlen lassen. Den Backofen auf 200 °C vorheizen. Das Eigelb nacheinander in das Püree verrühren. Das Eiweiß steif schlagen und etwa 1/5 der Eiweißmasse mit dem Püree verrühren, den restlichen Eischnee nur vorsichtig unterheben. Vier kleine Förmchen mit Butter ausstreichen und mit Mehl bestäuben. Den Teig löffelweise hineingeben (nicht höher als zwei Drittel der Höhe). Mit einem Messer zwischen dem Teig und den Formen entlangfahren, damit das Soufflé gut aufgeht. Auf der mittleren Schiene des Backofens in ca. 18 Min bei ca. 180 °C gar backen und sofort servieren.

Apfelkompott



Zutaten für 4 Personen: 2 kg Äpfel (z. B. Elstar oder Holsteiner Cox), Saft von 1/2 Zitrone, 1 Prise Zimt, 80 g Zucker, 2 EL Wasser

Zubereitung: Äpfel (z. B. Elstar oder Holsteiner Cox) schälen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Die Zitrone auspressen. Die Äpfel, den Zimt, 2 EL Wasser, den Zitronensaft und den Zucker in einem Topf aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 15-20 Min köcheln lassen und dabei ab und zu umrühren. Danach abkühlen lassen und servieren. Dazu passt frische Sahne, Vanillejoghurt oder Pfannkuchen.

Viele weitere
Rezepte in
unserer
Rezeptdaten-
bank



Foto: Kim Liza

hannoverspeist

Rezept der Woche: Rote Bete Crostata mit Ziegenkäse und Walnüssen



Zutaten für 1 Crostata:

Für den glutenfreien Teig: 130 g Reismehl (Art.-Nr. 21656), 55 g Kartoffelmehl (Art.-Nr. 38410), 35 g Tapiokamehl (Art.-Nr. 425450), 2 TL Salz, 100 g halbe Butter od. Margarine, ca. 4 EL kaltes Wasser, 1 Ei, 2 EL Mohn; für die Füllung: 2 Rote Bete Knollen, 1 gelbe Bete, 1 geringelte Bete, 100 g Ziegenfrischkäse (zum Beispiel: Art.-Nr. 335481), 1 Handvoll Walnüsse, 2 EL Zucker, 3 EL Crema Balsamico, Salz, frischer Pfeffer

Zubereitung:

Alle Zutaten für den Teig zusammenfügen und zu einer geschmeidigen Masse verkneten. In den Kühlschrank geben und in der Zwischenzeit die Füllung vorbereiten. Dafür die Bete mit Handschuhen waschen und jeweils den oberen und unteren Teil abschneiden. Dann in grobe Stücke schneiden und zum Dünsten in einen Dampfgarer geben. Den Ofen auf 200 °C Ober- und Unterhitze aufwärmen. Die Walnüsse mit dem Zucker in einer Pfanne karamellisieren. Das Gemüse vom Herd nehmen, sobald es bissfest ist. Walnüsse und Bete mit dem Balsamico mischen und würzen. Den Teig auf einem Backpapier ausrollen und die Füllung darauf geben. Mit etwas Ziegenkäse toppen und für 35-40 Minuten bei 180 °C in den Ofen geben.

Dazu passt frischer Salat mit einem Honig-Senf dressing.