



Rote-Bete-Salat in Senf-Dillsauce

Zutaten:

5-8 Rote Bete
für die Sauce:
1 kl. Zwiebel
2 EL Joghurt
2 TL Honig o. Agavensüße
3 EL Salatöl
2 EL Balsamico Bianco
1 TL Feigen-Senf
Salz und Pfeffer
3 Stängel Dill

Zubereitung

Rote Bete waschen, bürsten und je nach Größe 30-50 Minuten im Wasser kochen. Kurz abschrecken und die äußere Haut mit dem Messer abziehen. Etwas abkühlen lassen und in Scheiben hobeln. Dill und Zwiebel fein hacken und alle Zutaten für die Salatsauce verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Roter Bete verrühren. Etwas durchziehen lassen

Rote-Bete-Birnen-Suppe (lecker!)

Zutaten:

2 EL Ghee (Butter o. Kokosöl)
1 große rote Zwiebel,
geschält und fein geschnitten
3 cm frischer Ingwer
fein geschnitten
Ca. 750g Rote Bete
1 mittelgroße Birne
2 EL Apfelessig
1-2 EL herber Honig
500 ml Gemüsebrühe
500 ml Apfelsaft
1 Dose Kokosmilch à 400 g
Saft von 1 Limette (optional)
Salz , Pfeffer

Zubereitung

Die Rote Bete schälen und in Scheiben schneiden. Ghee/Butter in einem entsprechend großen Topf erhitzen und die Zwiebeln mit dem Ingwer darin andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Rote-Bete-Scheiben und Birnenstücke zugeben und mitdünsten. Nach mehrmaligem Umrühren mit Obstessig ablöschen. Den Honig unterrühren und mit Brühe und Apfelsaft aufgießen. Das Ganze anschließend auf mittlerer Flamme köcheln lassen, bis die Roten Beten weich sind. Dann den Topf vom Herd nehmen, die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren und anschließend mit Kokosmilch aufgießen. Das Ganze noch mal auf kleiner Flamme erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen. Zum Schluss mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und in Teller oder Schalen füllen.

Endiviensalat mit Granatapfel

Zutaten:

1 kl. Zwiebel
1 Endiviensalat
1EL Balsamessig
2EL Salatöl
1 EL Agavensüße
1 Granatapfel, entkernt
Salz, Pfeffer
1TL Mangosenf

Zubereitung

Den Endiviensalat waschen, gut abtropfen und in feine Streifen schneiden. Zwiebel fein würfeln und aus den Zutaten eine Salatsoße verrühren. Mit Granatapfelkernen und Endiviensalat verrühren.



Chinakohl mit kerniger Käsekruste

Zutaten:

1 Chinakohl
Meersalz
200 ml Sahne
150 g kernige Haferflocken
2 Knoblauchzehen, gehackt
150 g Käse, gerieben
Kräutersalz
Pfeffer
ca. 200 ml Gemüsebrühe

Zubereitung

Chinakohl halbieren, Strunk herausschneiden, die Kohlhälften in etwas kochendem Salzwasser 2-3 Minuten blanchieren. Die Chinakohlhälften abtropfen lassen und mit der Schnittseite nach oben in eine gefettete Auflaufform legen. Die Sahne kurz aufkochen. Die Haferflocken hinzufügen und ein paar Minuten ziehen lassen. Knoblauch zusammen mit dem Käse zur Sahne-Mischung geben. Die kernige Sahnesauce mit Salz und Pfeffer würzen und auf den Chinakohlhälften verteilen. Die Gemüsebrühe angießen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad ca. 25 Minuten gratinieren.

Zwiebelkuchen

Zutaten:

Hefeteig:
1 Pk. Trockenhefe
300 ml Wasser (lauwarm)
500 g Mehl
1EL Olivenöl

Für den Belag:

1,5-2 kg Zwiebeln
1 Paprikaschote
4 Eier
2 Becher saure Sahne
Kümmel
Kräutersalz
200 g geriebener Emmentaler Käse
etwas Speck- oder Schinkenwürfel

Zubereitung

Hefe in lauwarmem Wasser auflösen. Mit Mehl, 1 Prise Salz und Öl in einer Küchenmaschine mit den Knethaken zu einem geschmeidigen Teig verkneten. Abgedeckt 45 Min. an einem warmen Ort gehen lassen. Die Zwiebeln schälen, in Streifen schneiden. Speck im Öl zerlassen und mit den Zwiebeln goldbraun anbraten. Die Paprikaschote putzen, waschen und in Stücke schneiden. Eier mit der sauren Sahne verquirlen und mit den Gewürzen abschmecken. Den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen und mit der Zwiebelfüllung belegen. Paprika und geriebenen Käse darüber streuen und bei 200° C ca. 30-40 Min. backen.