



Rote Bete gefüllt mit Schafskäse

Zutaten:

3-4 Knollen Rote Bete
1 Knoblauchzehe
1 Zitrone
1 Becher Saure Sahne
1 P. Schafskäse
1TL Majoran
1MS Meerrettich
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Rote Bete in Salzwasser je nach Größe 20-40 Minuten kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und mit dem Sparschäler schälen. Unten einen kleinen Stand schneiden und die Kohlrabi aushöhlen. Den Schafskäse würfeln, den Knoblauch hacken und zusammen in einer Schüssel mit der Sauren Sahne und dem Majoran verrühren.

Die Rote Bete, die beim Aushöhlen übrig geblieben ist, kann gewürfelt in die Füllung gegeben werden. Mit Salz, Pfeffer, Meerrettich und Zitrone abschrecken und im Ofen bei 180° ca 20 Minuten backen

Mangold-Zweierlei

Zutaten:

1 kg Kartoffeln
etwas Salz
750 g Mangold
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
3 EL Butter
½ l Milch
etwas Kräutersalz
etwas Pfeffer
etwas Muskatnuss
100 g Crème fraîche
1 EL Mandelblätter
1 EL Olivenöl
1/2 TL Thymian
100 g geriebener Gouda

Zubereitung

Die Kartoffeln waschen und in wenig Salzwasser kochen. Den Mangold waschen, putzen, die Stiele in 1 cm lange Stücke schneiden, Blätter in Streifen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Zwiebeln und Mangoldstiele in 1 EL heißer Butter andünsten, 1/8 l Milch angießen, würzen und etwa 20 Min. dünsten, mit der Crème fraîche abschmecken. Die Mandeln im Olivenöl anbraten, Mangoldblätter, Knoblauch, Kräutersalz und Pfeffer dazu geben und unter Rühren braten, mit Thymian abschmecken. Zusammen servieren. Die restliche Milch erhitzen. Die Kartoffeln pellen, stampfen, mit Milch, geriebenem Gouda und restlicher Butter verrühren. Das Püree zum Gemüse reichen.



Endiviensalat mit Pfeffervinaigrette

Zutaten:

1 Endiviensalat
1 Apfel
150 g Schmand
3 EL Rapsöl
2 EL Weißweinessig
Kräutersalz
bunter Pfeffer aus der Mühle
1 Prise Rohrohrzucker

Zubereitung

Salat putzen, waschen, trocknen und in Streifen schneiden. Apfel in feine Scheiben schneiden. Aus Schmand, Öl, Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker eine Sauce rühren. Die Sauce über den Salat träufeln. Apfelscheiben zum Salat geben und vorsichtig untermengen. Mit buntem Pfeffer aus der Mühle bestreuen.

Gefüllte Zucchini

Zutaten:

3 Zucchini
100g Bulgur
Salz und Pfeffer
250ml Gemüsebrühe
1 Zwiebel
1 große Tomate
250g Hack
100g Feta
Öl für die Form
Italienische Kräuter
100g geriebener Gouda

Zubereitung

Die Zucchini waschen, halbieren und mit einem Messer etwas aushöhlen. Mit Salz und Pfeffer innen würzen. Für die Füllung den Bulgur mit der Brühe zubereiten, den Herd ausschalten und das Ganze zugedeckt 15-20 Minuten quellen lassen. Inzwischen die Zwiebel schälen und grob hacken. Die Tomate ebenfalls klein würfeln. Den Backofen auf 200°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Eine Auflaufform ausfetten. Das Hackfleisch in Öl anbraten. Zwiebeln zugeben und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, die Tomate, den gegarten Bulgur sowie die Kräuter untermischen und die Masse würzig abschmecken. Zuletzt die Schafskäsewürfel unterheben. Die Masse in die vorbereiteten Zucchini füllen, diese nebeneinander in die Form setzen, mit Käse bestreuen und im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten garen.