



Rote-Bete-Gratin

Zutaten:

750 g Rote Bete
2 EL Olivenöl
300 ml Wasser
Meersalz
Rosmarinpulver
etwas Pfeffer
2 EL Olivenöl
2 Zwiebeln, in Scheiben
5 EL geriebener Parmesan

Zubereitung

Die Roten Beten schälen und in fingerbreite Würfel schneiden und im Olivenöl andünsten, mit dem Wasser ablöschen, aufkochen. würzen. Bei geringer Hitze 20 Minuten köcheln lassen.

Den Ofen auf 200° Grad vorheizen.

Die Zwiebeln im Olivenöl andünsten.

Die Roten Beten und die Kochflüssigkeit in eine gebutterte Gratinform füllen. Die Zwiebeln darauf verteilen. Mit dem Parmesan bestreuen.

Das Gratin auf mittlerem Einschub 15 Minuten überbacken.

Broccoli mit Orangensoße und Curryreis

Zutaten:

1 EL Butter
1 große Tasse Basmatireis
1-2 TL Currypulver
Salz
2 Kardamomkapseln
ca. 700 g Broccoli
2 EL Rapsöl
1-2 Knoblauchzehen
200 ml Gemüsebrühe
150 g Crème fraîche
Cayennepfeffer
1 Msp. Curry
1 Orange (Saft)

Zubereitung

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

Die Butter in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Reis kurz andünsten, Currypulver, Salz und Kardamomkapseln dazugeben, mit 2 Tassen Wasser ablöschen und gar kochen lassen. Broccoli putzen, waschen, in Röschen teilen und Stiele in Stücke schneiden. Rapsöl in einer tiefen Pfanne erhitzen, Brocolistiele und ganze Knoblauchzehen unter Wenden kurz andünsten. Mit Brühe auffüllen. Nach 3 Minuten die Röschen hinzufügen und weitere 4-6 Minuten garen. Crème fraîche mit Cayennepfeffer und Curry verrühren. Zusammen mit dem Orangensaft zum Gemüse geben. Mit den Gewürzen abschmecken. Mit dem Curryreis servieren.



Chicoréesalat mit Äpfeln und Mandarinen

Zutaten:

ca. 500 g Chicorée
1 Apfel
2 Mandarinen
1 kleine Zwiebel (rot)
3 EL Öl
2 EL Apfelessig
1 TL Rohrzucker
Salz

Zubereitung

Chicorée waschen, Strunk entfernen und in feine Streifen schneiden.
Den Apfel mit der Schale in kleine Stücke schneiden. Die Mandarinen pellen und klein schneiden.
Die Zwiebeln fein würfeln und mit den weiteren Zutaten ein Dressing herstellen und den Chicoree und das Obst dazugeben. Kräftig durchmischen. Darf auch etwas durchziehen.

Kürbis-Kartoffel-Plätzchen

Zutaten:

500 g Kartoffeln
1 Kürbis
2 Zwiebeln
Meersalz
4 Eier
50 g Mehl
Rapsöl

Zubereitung

Die Kartoffeln schälen und waschen. Den Kürbis waschen, Kerne und weiße Innenfasern herausholen. Kartoffeln und Kürbis grob raspeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Die Gemüseraspeln mit Zwiebelwürfeln, Salz, Eiern und Mehl zu einem glatten Teig verrühren. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und esslöffelweise Teig hineingeben und flach drücken. Nacheinander kleine goldbraune Plätzchen ausbacken. Die Kürbis-Kartoffel-Plätzchen aus der Pfanne nehmen und auf Küchentuch gut abtropfen lassen.
(Dazu schmeckt Apfelmus)

„Kürbis Melone & Co.“, Naumann & Göbel Verlag

Weißkohl-Hack-Pfanne

Zutaten:

1 Weißkohl
500g Rinderhack
2 Zehen Knoblauch
1 Zwiebel
Salz, Pfeffer
Paprika scharf gemahlen
150g Creme Fraiche

Zubereitung

Weißkohl achteln, Strunk raus schneiden und in kleine Streifen schneiden. Hackfleisch mit Zwiebel und Knoblauch in einer Pfanne anbraten und würzen. Dann den geschnittenen Weißkohl dazugeben und schmoren lassen. Evtl. von Zeit zu Zeit etwas Wasser angießen, sodass der Kohl nicht anbrennt. Gegen Ende die Creme Fraiche unter rühren. Nach ca. 15-20 Minuten (Weißkohl sollte noch leicht bissfest sein) servieren. Dazu entweder Salzkartoffel reichen oder einfach nur Baguette.