



Rote Bete mit Schafskäse

Zutaten:

ca. 500 g Rote Bete
100g Schafskäse
40g Pinienkerne
3 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig
1 EL flüssiger Honig
Salz, Pfeffer
Basilikum getrocknet

Zubereitung

Die Rote Bete mit Schale ca. 30-45 Minuten in Salzwasser kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken und die Haut abziehen. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett kurz rösten und auf Seite stellen. Das Dressing aus Öl, Essig, Honig, Salz und Pfeffer anrühren.

Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und auf eine Platte oder Teller anrichten. Das Dressing über der Roten Bete verteilen. Den Schafskäse über die Rote Bete zerbröseln und mit Pinienkernen und Basilikum dekorieren.

Lecker als Vorspeise!

Kohlrabi-Pfanne

Zutaten:

1 Zwiebel
1-2 EL Butter
3 Möhren
500 g Kartoffeln
3 Kohlrabi
Kräutersalz
Thymian getr.
150 g Joghurt
2 EL Petersilie (gehackt)

Zubereitung

Zwiebel schälen und fein hacken, in der Butter andünsten. Möhren waschen und würfeln, dazugeben und im geschlossenen Topf bei schwacher Hitze etwa 5 Min. schmoren lassen. Kartoffeln und Kohlrabi schälen und würfeln, mit Kräutersalz und reichlich Thymian würzen und weitere 15 Min. zugedeckt schmoren lassen. Joghurt zugeben und ohne Deckel einige Minuten einkochen lassen. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

I. Erckenbrecht, Querbeet vegetarisch kochen rund ums Jahr, pala Verlag



Blumenkohlauflauf mit Curry

Zutaten:

1 Blumenkohl
300 g Kartoffeln
ca. 350 ml Milch
2 EL Butter
1 EL Weizenvollkornmehl
150 ml Gemüsebrühe
1 EL Currypulver
Meersalz
1 EL Zitronensaft
100 g TK Erbsen

Zubereitung

Blumenkohl waschen, putzen und in Röschen teilen. Die Kartoffeln schälen und in 1,5 cm große Würfel schneiden. Blumenkohl und Kartoffeln in einen Topf geben und knapp mit Wasser bedecken. 5 EL Milch und 1/2 TL Meersalz ins Kochwasser geben und zum Kochen bringen, ca. 5-8 Minuten kochen, abgießen. 2 EL Butter in einem kleinen Topf unter rühren anschwitzen. Das Currypulver kurz mitdünsten, mit Milch und Gemüsebrühe aufgießen und gut umrühren, bei milder Hitze unter Rühren 10 Minuten köcheln lassen. Mit Meersalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Eine Auflaufform fetten. Kartoffeln, Blumenkohl und TK Erbsen mischen und in die Auflaufform geben. Mit der Currysauce begießen und im vorgeheizten Ofen bei 175 ° C (Umluft 160 °) 20-25 Min. überbacken.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

essen & trinken, „Für jeden Tag“, 05/05

Erdbeer-Quarkspeise

Zutaten:

500g Erdbeeren
500g Magerquark
250ml Sahne
1P Vanillezucker
2 EL Zucker

Zubereitung

Die Erdbeeren putzen und in Stücke schneiden. Den Quark mit Zucker in eine Schüssel geben und mit ca. der Hälfte der Erdbeeren pürieren. Die Sahne mit dem Vanillezucker steif schlagen und mit den anderen Erdbeeren unter den Quark heben. In eine Schüssel füllen und mit Erdbeerstücken dekorieren.