



Buschbohnen mit Kräutercreme

Zutaten:

ca. 700 g Buschbohnen
2 Zwiebeln
1 EL Butter
150 ml Crème fraîche
Kräutersalz
1 Prise Muskatnuss
½ Bund Petersilie
etwas getr. Bohnenkraut
etwas Zitronensaft
Pfeffer

Zubereitung

Die Bohnen waschen und die Enden abschneiden. Die Zwiebeln schälen, fein hacken und in Butter glasig werden lassen. Die Bohnen in etwas Wasser geben und 10-15 Min. dünsten. Die Hälfte Crème fraîche dazugeben und mit Kräutersalz und Muskatnuss würzen. Die Petersilie waschen, fein hacken und mit Bohnenkraut und restlicher Crème fraîche vermengen. Bohnen vom Herd nehmen und die Crème-fraîche-Kräuter-Mischung hineinrühren. Mit Zitronensaft und viel Pfeffer abschmecken. Reichen Sie dazu Bratkartoffeln oder, bei warmem Wetter, Reis!

Ligurischer Kartoffel-Bohnensalat

Zutaten:

700 g Kartoffeln
(fest kochend)
5 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel
1 Knoblauchzehe
250 ml Gemüsebrühe
4 EL Balsamico
Kräutersalz
Pfeffer
500 g grüne Bohnen
30 g getr. Tomaten
1/2 Bund Basilikum
1 TL Meersalz

Zubereitung

Kartoffeln in der Schale garen. 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch kurz darin andünsten, mit Brühe und Essig ablöschen und etwas einkochen lassen. Kartoffeln noch heiß pellen und vierteln oder grob würfeln. Mit dem heißen Essigsud übergießen, salzen und pfeffern und ca. 30 Min. ziehen lassen. In der Zwischenzeit die Bohnen putzen, evtl. halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 8 Min. garen. Abgießen, abtropfen und zu den Kartoffeln geben. Tomaten fein würfeln und dazugeben. Basilikum hacken und mit 3 EL Öl und 1/2 TL Salz unterheben.



Rote Bete mit Schafskäse

Zutaten:

ca. 400 g Rote Bete
100g Schafskäse
40g Pinienkerne
3 EL Olivenöl
2 EL Weißweinessig
1 EL flüssiger Honig
Salz, Pfeffer
Basilikumblätter

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!

Rote-Bete-Grün mit Tomaten

Zutaten:

Blätter von 1 Bund Rote Bete
1 Zwiebel
1 Zehe Knoblauch
2EL Öl
3 -4 Tomaten
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Das Grün waschen und klein schneiden (wie Mangold oder Spinat). Die Tomaten würfeln. In einer Pfanne die Zwiebel in dem Öl anschwitzen, Knoblauch kurz hinzu geben. Die Tomatenstücke mit den Blättern mit in die Pfanne geben. Alles ca. 5 Minuten köcheln, mit Salz und Pfeffer abschmecken und als Beilage servieren.

Salat mit Nektarinen

Zutaten:

1 Salat
2 Nektarinen
100 g Joghurt
2 EL Sahne
1 EL Zitronensaft
Kräutersalz
1/2 EL Ahornsirup oder Honig
1 TL Curry
Cayennepfeffer

Zubereitung

Salat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Nektarinen waschen, vom Stein lösen und in Spalten schneiden.

Den Salat und die Nektarinen auf einer Platte anrichten. Aus Joghurt, Sahne, Zitronensaft, Salz, Ahornsirup, Curry und Cayennepfeffer eine Sauce anrühren und über den Salat geben.