



## Wirsing-Sahne-Risotto

### Zutaten:

1 EL Butter  
1 Zwiebel  
1-2 Knoblauchzehen  
250 g Naturreis  
650 ml Gemüsebrühe  
1 Wirsing  
2 EL Butter  
150 ml Sahne  
Kräutersalz  
Pfeffer  
Muskatnuss  
60 g Parmesan

### Zubereitung

In einer großen Pfanne die Butter auslassen und die geschälte, gewürfelte Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Reis zugeben und einige Min. mitdünsten. Mit der Hälfte der heißen Gemüsebrühe ablöschen. Sobald die Brühe vom Reis aufgenommen ist, nach und nach den Rest angießen, alles in allem ca. 50 Min. kochen. Vom Wirsing die äußeren Blätter abnehmen. Den Strunk herausschneiden, die Blätter in 1 cm breite Streifen schneiden und im Dämpfeinsatz 6-8 Min. dämpfen. In die Reispfanne die Sahne rühren, Wirsing und Knoblauch unterheben, mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen und weitere 3 Min. köcheln lassen, bis die Sahne eingekocht ist. Den Parmesan unterrühren und sofort servieren.

Rolf Goetz, Vegetarisch kochen – rund ums Mittelmeer, Pala-Verlag

## Steckrüben-Möhren-Curry

### Zutaten:

400g Möhren  
1 kl. Steckrübe  
2 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 St. Frischer Ingwer  
1 Prise Chili  
40g Cashewkerne  
3EL Kokosöl  
2EL Currypulver  
300ml Gemüsebrühe  
1 Dose Kokosmilch  
1-2TL Speisestärke

### Zubereitung

Möhren waschen und in dünne Scheiben schneiden. Steckrübe schälen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen. Zwiebeln in dünne Spalten schneiden. Knoblauch und Ingwer fein hacken. Nüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. 2 EL Öl in einem weiten Topf erhitzen. Steckrübenwürfel unter Wenden ca. 5 Minuten braten. Nach 2-3 Minuten Zwiebeln, Möhren und Knoblauch zufügen. Curry darüber stäuben und kurz anschwitzen. Mit 300 ml Brühe und Kokosmilch ablöschen, Chili und Ingwer hineingeben. Aufkochen und 6-8 Minuten köcheln lassen. Stärke mit etwas Wasser glatt rühren. Curry damit binden, noch einmal ca. 1 Minute köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Reis abgießen und abtropfen lassen. Curry anrichten und mit Cashewkernen bestreuen. Dazu passt Basmatireis.



## Wärmender Steckrüben-Möhren-Topf

Für ca. 4 Personen

### Zutaten:

1 Steckrübe  
600g Kartoffel  
400g Möhren  
1 Zwiebel  
1EL Butter  
1 l Gemüsebrühe  
Wiener oder  
Siedewurstchen  
½ Bund Petersilie  
Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Steckrübe schälen, halbieren, in Scheiben schneiden und würfeln. Kartoffeln und Möhren schälen. Restliche Möhren und Kartoffeln in Stücke schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Fett in einem Topf erhitzen. Gemüse-, Kartoffel- und Zwiebelwürfel darin andünsten. Brühe zugießen und aufkochen. Alles bei mittlerer Hitze 20-25 Minuten garen. In der Zwischenzeit Würstchen in Scheiben schneiden und 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Gemüse geben. Petersilie waschen und fein hacken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Steckrüben-Möhren-Topf mit Petersilie bestreut servieren.

## Rote Bete mit Postelein und Gorgonzola

### Zutaten:

ca. 500 g Rote Bete  
Meersalz, Pfeffer  
2 Scheiben Vollkorntoast  
20 g Butter  
200 g Postelein  
1 Zwiebel  
100 g Blaue Kornblume  
150 g Joghurt  
5 EL Sahne

### Zubereitung

Rote Bete waschen und in kochendem Salzwasser zugedeckt ca. 30 Min. garen. In der Zwischenzeit den Toast entrinden und in 1 cm große Würfel schneiden. Butter zerlassen und die Brotwürfel darin goldbraun rösten, beiseite stellen. Postelein putzen, waschen und trockenschleudern, Zwiebel in feine Streifen schneiden. Für das Dressing die Blaue Kornblume fein würfeln und mit Joghurt, Sahne, wenig Salz und Pfeffer verrühren. Rote Bete abgießen, abschrecken, pellen und in Spalten schneiden. Mit dem Salat und den Zwiebeln auf einer Platte anrichten. Salat mit dem Gorgonzola-Dressing beträufeln und mit den Brotwürfeln bestreuen.

## Rote-Bete-Möhren Salat mit Apfel (ca. 3-4 Portionen)

### Zutaten:

500g rote Bete  
300g Möhren  
1 säuerlicher Apfel  
3EL Agaven- oder Apfelsüße  
3 EL Weißweinessig  
3 EL Walnussöl  
2 EL Olivenöl  
Salz, Pfeffer  
1 Hand voll gehackte  
Nusskerne

### Zubereitung

Rote Bete und Möhren schälen und sehr fein raspeln. Apfel halbieren, Kerngehäuse entfernen und Apfelhälften fein raspeln. Rote Bete, Möhren und Apfel in eine Schüssel geben. Ahornsirup, Weißweinessig, Salz und Pfeffer verrühren. Öl zufügen und unterrühren.

Walnuss-Vinaigrette und gehackte Nusskerne über den Salat geben, vorsichtig mischen. Vor dem Servieren 10 Minuten ziehen lassen.