



Rote Bete Carpaccio mit Manouri-Käse

Zutaten:

2-3 Rote Bete Knollen
50g Rucola
60g Manouri-Käse
20g Walnüsse
2 EL Olivenöl
1 EL Walnussöl
2 EL Zitronensaft
1 TL Honig
½ TL Dijon-Senf
Dill frisch, gehackt
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Alle Zutaten für das Dressing in einer kleinen Schüssel vermischen und abschmecken. Das Ganze kann gerne ein bisschen durchziehen. Die Rote Bete schälen und mit einem Gemüsehobel in hauchdünne Scheibchen hobeln (feinste Einstellung). Dazu am besten Handschuhe anziehen, da die Rote Bete stark abfärbt.

Rucola waschen und schleudern. Walnüsse hacken und ohne Öl in einer Pfanne rösten.

Zum Anrichten die gehobelten Rote Bete Scheiben auf zwei Tellern kreisförmig auslegen. Mittig je die Hälfte des Rucola verteilen. Mit dem Dressing beträufeln. Zuletzt auf jede Portion die Hälfte des Manouris verteilen und die gerösteten Walnüsse darüber streuen.

Spaghetti mit halbtrockneten Tomaten

Zutaten:

ca. 400g Tomaten (Cocktail-)
Salz
Thymian, Oregano,
Basilikum getrocknet
1-2 EL Olivenöl
250g Spaghetti
Manouri Käse
Pinienkerne und frischen
Basilikum
nach Geschmack

Zubereitung

Tomaten halbieren, bei größeren in Scheiben schneiden und dicht an dicht auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen. Schnittflächen mit Olivenöl bepinseln und mit dem Salz sowie Kräutern bestreuen.
Im vorgeheizten Ofen für rund 1,5-2 Stunden bei 150°C Ober- und Unterhitze backen/trocknen lassen, bis die Tomaten deutlich an Volumen verloren haben und halbtrocken sind.

Spaghetti nach Packungsanleitung al dente kochen und abgießen. Mit den Tomaten, Manouri, Pinienkernen und Kräutern anrichten.



Mandel-Reis mit Brokkoli und Tomate

Zutaten:

500g Brokkoli, in Röschen
300g Tomaten, gewürfelt
300 g Möhren, in Streifen
400g Vollkornreis
300 ml Sahne oder Sahne-
Ersatz
2 EL Mandelstifte, geröstet
1 EL Mandelmus
Optional Petersilie

Zubereitung

Für den Mandelreis einen Topf mit 1 EL Öl erhitzen, den Reis zusammen mit Mandelmus 1 Min. andünsten. Mit ca. 1,2 l Wasser ablöschen, das Salz hinzufügen und abdecken. Reis bei niedriger Hitze ca. 30 - 40 Min. weichgaren.

Etwa 10 Min. bevor der Reis gar ist das Gemüse zubereiten; hierzu einen weiteren Topf mit 1 EL Öl erhitzen und die Möhren 3 Min. dünsten. Dann den Brokkoli hinzufügen, mit ca. 500 ml Wasser ablöschen, salzen und pfeffern und abgedeckt 3 Min. köcheln lassen. Anschließend die Tomaten und Hafersahne dazugeben, einmal aufkochen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Reis mit dem Gemüse und den Mandelstiften anrichten und mit Petersilie garnieren.

Chinakohlsalat mit Erdnussdressing

Zutaten:

½ Chinakohl, ca. 400g
1 Paprika rot
4 Frühlingszwiebeln
200g Möhren
25g Ingwer frisch
1 Zehe Knoblauch
3 EL Sojasauce
2 EL Ahornsirup oder Honig
5 EL Limettensaft
1 EL Erdnussbutter
Chiliflocken
4 EL Öl
30g Erdnüsse (gesalzen)

Zubereitung

Chinakohl vierteln, putzen und die Viertel in sehr dünne Streifen schneiden. Paprika putzen, in feine Streifen schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, das Weiße und das helle Grün in dünne, schräge Ringe schneiden. Möhren schälen und grob raspeln. Alle Gemüse, bis auf etwas Frühlingszwiebelgrün, mischen.

Knoblauch und Ingwer schälen und grob hacken. Mit Sojasauce, Ahornsirup, Limettensaft und 4 EL Wasser in einem Blitzhacker sehr fein zerkleinern. Erdnussbutter, Chiliflocken und Öl zugeben und nochmals kurz mixen. Dressing evtl. mit Salz nachwürzen.

Dressing über das Gemüse geben, gut durchmischen und 20 Min. durchziehen lassen. Erdnüsse grob hacken. Salat evtl. nachwürzen, mit Erdnüssen und restlichem Frühlingszwiebelgrün bestreut servieren.

Quelle: essen + trinken