



Rote Bete Curry mit Kokosmilch

Zutaten:

ca. 800g Rote Bete, geschält
und in Würfel geschnitten
1 Chilischote rot, gehackt
1 Zwiebel gelb, fein gehackt
2 Knoblauchzehen gehackt
1 EL Ingwer frisch gem.
1 Dose 400g Tomatenstücke
1 Dose 400 ml Kokosmilch
2 Handvoll Postelein
2 EL Öl
2 EL Senfkörner
2 TL Koriander gem.
1 TL Kurkuma
½ TL Kreuzkümmel gem.
1 Prise Zimt
2 Lorbeerblätter
Saft von ½ Zitrone

Zubereitung

Das Öl in einer großen, tiefen Pfanne oder eine Wok-Pfanne (mit Deckel) auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Senfkörner dazu geben und anbraten bis die Körner anfangen zu springen (ca. 2-3 Minuten). Die Zwiebeln dazu geben und unter leichtem Umrühren sautieren bis sie weich sind (ca. 10 Minuten). Knoblauch, Ingwer, Kreuzkümmel, Kurkuma, Koriander, Zimt, Lorbeerblätter, Chili-Schote und Rote Bete dazu geben. Zwei Minuten umrühren. Die Tomatenstücke und die Kokosmilch dazu geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und umrühren. Den Herd höher stellen und alles zum Kochen bringen. Den Deckel auflegen und den Herd auf mittlere Stufe stellen. Zugedeckt köcheln lassen und ab und zu umrühren bis die Rote Bete weich ist (ca. 25 Minuten oder länger je nach Größe der Stücke). Postelein und den Zitronensaft dazu geben und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dazu passen Reis oder Quinoa.

Nudeln mit Weißkohl und Speck

Zutaten:

1 kleiner Weißkohl, ca. 900 g
1 Zwiebel
60g Schinkenspeck
1 EL Pflanzenöl
1/2 TL Fenchelsamen
300 g Bandnudeln
4 EL Schmand
Salz und Pfeffer

Zubereitung

Vom Weißkohl die ledrigen Außenblätter entfernen. Den Kohlkopf waschen und abtrocknen, dann vierteln und jeweils den Strunk herausschneiden. Die Kohlviertel auf dem Gurkenhobel in Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. Den Schinkenspeck ebenfalls würfeln. In einer großen Pfanne das Öl erhitzen, den Speck, Zwiebeln und die Fenchelsamen zufügen und alles unter Rühren anbraten. Den gehobelten Weißkohl in die Pfanne geben und unterheben und bei schwacher Hitze 15 Min. braten, bis er sich leicht zu bräunen beginnt. Dabei immer wieder wenden. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Bandnudeln in 3-4 cm lange Stücke brechen. In einem Topf reichlich Wasser mit 1 TL Salz aufkochen und die Nudeln nach Packungsanweisung kochen, in einem Sieb abtropfen lassen, dabei etwas Kochwasser auffangen. Die Nudeln zusammen mit 2-3 EL Nudelkochwasser unter den Weißkohl mischen und das Gericht nochmals abschmecken. Mit einem Klecks Schmand servieren.



Rote Bete-Birnen Suppe (sehr lecker!)

Zutaten:

2 EL Ghee (Butter o. Kokosöl)
1 große rote Zwiebel,
geschält, fein geschnitten
frischer Ingwer fein geschn.
Ca. 800g Rote Bete
1 mittelgroße Birne
2 EL Apfelessig
1-2 EL herber Honig
500 ml Gemüsebrühe
500 ml Apfelsaft
1 Dose Kokosmilch à 400 g
Saft von 1 Limette (optional)
Salz, Pfeffer

Zubereitung

Die Rote Bete schälen und in Scheiben schneiden. Ghee/Butter in einem entsprechend großen Topf erhitzen und die Zwiebeln mit dem Ingwer darin andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Rote-Bete-Scheiben und Birnenstücke zugeben und mitdünsten. Nach mehrmaligem Umrühren mit Obstessig ablöschen. Den Honig unterrühren und mit Brühe und Apfelsaft aufgießen.

Das Ganze anschließend auf mittlerer Flamme köcheln lassen, bis die Roten Beten weich sind. Dann den Topf vom Herd nehmen, die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren und anschließend mit Kokosmilch aufgießen. Das Ganze noch mal auf kleiner Flamme erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen. Zum Schluss mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und in Teller oder Schalen füllen.

Krautsalat

Zutaten:

ca. 500 g Weißkohl
2-3 Möhren
1 kleine Zwiebel
3 EL Mayonnaise
3-4 EL Joghurt
1-2 EL Honig
Saft einer halben Zitrone
2 TL Weißweinessig
Pfeffer und Salz

Zubereitung

Die Hälfte des Kohls raspeln und die andere Hälfte in feine Streifen schneiden. Zusätzlich die Möhre raspeln. Die kleine Zwiebel fein würfeln. Mayonnaise, Joghurt, Honig, Zitronensaft, Essig, reichlich Pfeffer und Prise Salz in einer kleinen Schüssel glattrühren. Dressing mit dem geraspelten Gemüse gut mischen und nach persönlichem Geschmack abschmecken.

Mindestens einen Tag durchziehen lassen.