



Linsen-Bohnen-Salat mit Roter Bete

Zutaten:

400 g Rote Bete
200 g gelbe Linsen
400 g grüne Bohnen
200 g dicke Bohnen
100 g Erbsen

300 ml Orangensaft
300 ml Gemüsebrühe

Dressing:

40 g Ingwer
5 g Minze (1 Handvoll)
4 EL weißer Balsamessig
4 EL Zitronensaft
1 EL Ahornsirup
Pfeffer
60 ml Olivenöl
60 g Walnusskerne (4 EL)

Zubereitung

Rote Bete putzen, schälen und in schmale Streifen schneiden. In kochendem Salzwasser 35–40 Minuten bei kleiner Hitze garen. Nach Belieben evtl. Kümmel, Weißweinessig und etwas Zucker ins Wasser geben. In der Zwischenzeit Orangensaft und Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Linsen darin bei kleiner Hitze zugedeckt 20 Minuten garen.

Grüne und dicke Bohnen sowie Erbsen in kochendem Salzwasser 6–8 Minuten garen, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen

Für das Dressing Ingwer schälen und fein reiben. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter fein hacken.

Ingwer, Minze, Balsamessig, Zitronensaft, Ahornsirup, Salz und Pfeffer mischen und Öl unterquirlen.

Nüsse grob hacken. Rote Bete und Linsen abgießen und abtropfen lassen. Mit Bohnen, Erbsen und Dressing vermengen, auf einer Platte verteilen und mit Nüssen bestreut servieren.

Quelle: eat smarter

Bohngemüse - herzhaft fruchtig

Zutaten:

500 g grüne Bohnen
400 g Cherrytomaten
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
4 EL Olivenöl
½ TL Harissa-Paste
1 TL Korianderpulver
Salz
Pfeffer
150 ml Gemüsebrühe
1 Stiel Koriandergrün

Zubereitung

Bohnen waschen, abtropfen lassen und die Enden abschneiden. Tomaten waschen und grob würfeln.

Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel in dünne Ringe und Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch glasig anbraten, Bohnen zugeben und kurz mit braten.

Gemüsebrühe zugeben und ca. 8 Minuten köcheln lassen.

Tomaten, Harissa, Korianderpulver, Salz und Pfeffer

zufügen und weitere 4–5 Minuten garen. Koriandergrün waschen, trocken schütteln, grob hacken und einstreuen. und nochmals abschmecken.

Bohngemüse nochmals abschmecken und warm servieren.



Apfel-Bete-Carpaccio mit Ziegenkäse und Honig-Dinkel-Crunch

Zutaten

für großen Vorspeisenteller:

500 g Rote Bete
60 g Walnusskerne (4 EL)
4 Zweige Thymian
80 g Dinkelflocken (8 EL)
120 g Honig (8 EL)
Salz
200 g Ziegencamembert
(kleine Taler)
2 säuerliche Äpfel
50 g Olivenöl (2 EL)
50 g Apfelessig (2 EL)
Pfeffer
250 g Vollkornbaguette
(8 Scheiben)

Zubereitung

Rote Bete waschen, kochen und abkühlen lassen.
Walnüsse hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen. Walnüsse mit Thymianblättern, Dinkelflocken, Honig und 1 Prise Salz gründlich vermengen. Ziegenkäsetaler auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Honig-Dinkel-Crunch darüber geben und im vorgeheizten Backofen bei 200 °C (Umluft 180 °C; Gas: Stufe 3) etwa 12 Minuten goldbraun backen.
Inzwischen Äpfel waschen und mit einem Kernausstecher entkernen. Äpfel und Rote Bete in sehr feine Scheiben schneiden oder hobeln und auf einer Anrichteplatte verteilen.
Olivenöl mit Apfelessig kräftig verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Vinaigrette über dem Carpaccio verteilen und 5 Minuten ziehen lassen.
Ziegenkäse und Honig-Dinkel-Crunch auf dem Apfel-Bete-Carpaccio anrichten und mit Baguette servieren.

Quelle: eat smarter

Cremige Zucchinisuppe

Zutaten:

Ca 750g Zucchini
200g Kartoffeln
1 Zwiebel
2 EL Butter
¾ l Gemüsebrühe
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
optional 1 TL gemahlener Koriander
100g Crème fraîche
Salz
1 Knoblauchzehe
40g Mandelblättchen

Zubereitung

Die Zucchini waschen und putzen. Etwa 150g davon grob raspeln, den Rest davon in grobe Würfel schneiden. Die Kartoffeln waschen, schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.
Die Zwiebel fein hacken. Etwa 1 ½ EL Butter in einem Topf erhitzen, die Zwiebel darin glasig dünsten.
Die Kartoffel- und die Zucchiniwürfel einrühren und kurz andünsten, dann mit der Gemüsebrühe ablöschen. Aufkochen, mit Pfeffer und Koriander würzen, zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 15 Min. köcheln lassen.
Die Suppe pürieren. Wieder aufkochen, die Crème fraîche einrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Inzwischen die restliche Butter in einer Pfanne zerlassen. Den Knoblauch durch die Presse dazu drücken, die Mandelblättchen darin goldbraun rösten. Die Zucchini raspeln einrühren, salzen und pfeffern, bei mittlerer Hitze ganz kurz anbraten.
Die Suppe mit den Mandeln und Zucchini raspeln bestreut servieren.