



Rote Bete Risotto (2 Portionen)

Zutaten

2-3 Rote Bete Knollen
1 Knoblauchzehe
2 Schalotten
0,5-1 l Gemüsebrühe
1 Schuss Olivenöl
1 EL Honig
250g Risttoreis
1 Schuss Rotwein
4 kleine Zweige Rosmarin
1 EL Butter
1 Handvoll Parmesan gerieben

Zubereitung

Die Rote Bete, den Knoblauch und die Schalotten schälen und in Würfel schneiden. Je größer die Würfel der Bete, desto mehr Biss werden sie später noch haben. Die Brühe in einem Topf erhitzen. In einer Pfanne etwas Olivenöl erhitzen und die Schalotten und den Knoblauch darin glasig andünsten. Die Rote Bete dazugeben und den Honig darüber träufeln. Dieser soll leicht karamellisieren. Auch den Reis kurz mit andünsten. Nun mit einem kräftigen Schuss Rotwein ablöschen, den Rosmarin hinzugeben und fortan immer eine Kelle Brühe hinzugeben. Wenn die Brühe aufgesogen ist, mit der nächsten Kelle auffüllen, rühren und so lange wiederholen, bis der Reis bissfest gegart ist. Dann den Herd ausschalten und die Butter und den Parmesan unterrühren und das Risotto servieren.

Quelle: kuechenchaotin.de

Spitzkohl-Pasta

Zutaten

1 Spitzkohl
50g Parmesan
20g Pinienkerne
30g Pistazienkerne geröstet
30g Kapern
300 ml Schlagsahne
3 EL Crème fraîche
½ Tl Zitronenschalenabrieb
300g Spaghetti
3 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Muskat
Etwas Minze

Zubereitung

Spitzkohl putzen, waschen, abtropfen lassen und grob schneiden. In kochendem Salzwasser 3-4 Minuten garen, abgießen, abschrecken und gut abtropfen lassen. Käse reiben. Pinien- und Pistazienkerne zusammen grob hacken. Kapern abtropfen lassen. Sahne mit Crème fraîche und Zitronenschale aufkochen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kapern zugeben. Nudeln nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser al dente garen. Spitzkohl in einer Pfanne im Olivenöl 2-3 Minuten bei starker Hitze anbraten. Nudeln abgießen, dabei 100 ml Nudelwasser auffangen. Nudeln, Nudelwasser, Spitzkohl und Sahne mischen und aufkochen. Die Hälfte des geriebenen Käses unterrühren. In Tellern anrichten. Minzblätter von den Stielen zupfen und grob zerpfücken. Pasta mit Minze, restlichem Käse und der Pinienkernmischung bestreut servieren.

Quelle: essen+trinken



Spinat-Frittata mit Feta & Pecorino

Zutaten

2 Schalotten
2 Knoblauchzehen
500g Spinat
50g Pinienkerne
1 Chili getrocknet
Salz, Pfeffer
7 Eier
100g Saure Sahne
200g Feta
80g Pecorino
½ Bd Petersilie

Zubereitung

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Schalotten fein würfeln, Knoblauch fein hacken. Spinat waschen, in kochendem Wasser 2-3 Minuten blanchieren und danach sofort in Eiswasser geben. Gut auspressen. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Öl anrösten. Öl in eine Pfanne geben und den Spinat, die Schalotten, den Knoblauch, die klein gehackte Chili und die Pinienkerne ca. 3 Minuten braten. Kräftig salzen und pfeffern. Am besten danach noch mal das entstandene Wasser durch ein kleinmaschiges Sieb abschütten. Eier trennen, die Eigelbe mit der sauren Sahne und der Petersilie verrühren. Fetakäse in groben Stücken untermengen. Die Eiweiße steif schlagen, unter die Eigelbmasse heben. In einer ofenfesten Pfanne Öl erhitzen, die Hälfte der Eiermasse hinein gießen und durch leichtes Rütteln verteilen. Die restliche Eiermasse unter den Spinat heben und sofort auf die Masse in der Pfanne geben. Pecorino in dünne Scheiben schneiden und auf der Frittata verteilen. Im Ofen ca. 20 Min. stocken lassen, ggfs. mit Alufolie abdecken.

Quelle: Hase im Glück

Kohlrabipfanne

Zutaten

2 Kohlrabi
1,5 kg Kartoffeln festkochend
1 Zwiebel
1 EL Rapsöl
400 ml Gemüsebrühe
100g Kochsahne
Salz
Pfeffer
1 Prise Muskat
75g Spinat (optional)
70g Feta

Zubereitung

Kohlrabi und Kartoffeln schälen. Kohlrabi je nach Größe halbieren oder vierteln und in Scheiben schneiden. Kartoffeln ebenso je nach Größe ganz lassen oder halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Öl in einer großen, beschichteten Pfanne erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Kohlrabi- und Kartoffel-Scheiben zugeben und 5 Minuten rundherum rührbraten. Hitze reduzieren, Gemüsebrühe und Sahne angießen und einrühren. Kohlrabi-Pfanne mit Salz, Pfeffer und einer Prise Muskatnuss würzen und abgedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Minuten leicht köcheln lassen, bis Kohlrabi und Kartoffeln weich sind. Inzwischen den Spinat waschen und abtropfen lassen. Den Feta zerbröseln und die Kohlrabi-Pfanne mit Feta und Spinat toppen.

Quelle: Eatbetter



Grünes Shakshuka

Zutaten

1-2 Zucchini
2 Fenchelknollen
100g Spinat
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
½ TL Kreuzkümmel gem.
¼ TL Chiliflocken
100 ml Gemüsebrühe
Salz, Pfeffer
2-4 Eier
100g Feta
Koriander, optional
Schwarzkümmel, Sumach oder
Za'atar

Anmerkung: das Gemüse kann auch nach Geschmack variiert werden.

Zubereitung

Den Backofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Babyspinat waschen, ggf. putzen und gut abtropfen lassen. Anschließend grob hacken. Die Zucchini und den Fenchel putzen und waschen, dann in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und die ganze Zehe mit der flachen Seite eines Messers flach drücken. 2 EL Olivenöl in einer großen und Ofen festen Pfanne erhitzen. Fenchel, Zucchini und Knoblauch darin unter Rühren 3-4 Minuten anbraten, dann mit Kreuzkümmel und Chiliflocken würzen. Die Gemüsebrühe angießen und einmal aufkochen. Hitze reduzieren und für weitere 2-3 Min. köcheln, bis ein Großteil der Brühe verkocht ist. Nun den gehackten Babyspinat unterheben, bis er etwas in sich zusammengefallen ist. Alles mit Salz und Pfeffer würzen. Die Pfanne vom Herd nehmen und für jedes Ei eine Mulde ins Gemüsebett formen. Eier aufschlagen und vorsichtig jeweils ein Ei in jede Mulde geben. Den Fetakäse grob zerbröckeln und um die Eier herumgeben. Pfanne in die Mitte des vorgeheizten Ofens geben und etwa 8-10 Min. backen, bis die Eier gerade so gestockt sind. Koriander waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und ggf. grob hacken. Vor dem Servieren, das Shakshuka mit Schwarzkümmel, Sumach und oder Za'atar bestreuen, Koriander darüber geben, sowie 1-2 EL gutes Olivenöl darüber träufeln. Mit knusprigem Baguette am besten direkt aus der Pfanne essen.

Rote Bete Auflauf mit Feta und Honig

Zutaten

3-4 Knollen Rote Bete
2 Pck. Schafskäse (Feta)
1 Handvoll gemischte Kräuter
4 EL Honig
5 EL Olivenöl

Zubereitung

Die Roten Bete schälen und in dünne Scheiben schneiden. Eine backofenfeste Form mit Rote Bete auslegen und darauf eine Packung Fetakäse bröseln. Darauf ein wenig Honig und die Kräuter verteilen. Dann wieder eine Schicht Rote Bete darauf geben und darauf den restlichen Feta verteilen. Dann noch mal Honig und Kräuter darüber verteilen und zum Schluss Olivenöl drüber träufeln. Für ca. 30-45 Min. bei 200 Grad (Ober-/Unterhitze) in den Ofen geben. Wer will, kann am Ende noch mal die Grillfunktion vom Backofen einschalten.

Dazu passt zum Beispiel Baguette.