



Gelbe Bete Salat mit Gerste (4 Portionen)

Zutaten

2 Gelbe Bete
220g Gerstengraupen
50g Haselnüsse, gehackt, geröstet
1 kleine Fenchelknolle, geviertelt
in Scheiben geschnitten
2 EL frische Minzeblätter
4 EL frischer Koriander, alternativ Petersilie
rote Chiliflocken

4 EL Olivenöl
2 EL Rotweinessig
2 EL Zitronensaft
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
Meersalz, frisch gem. Pfeffer

Zubereitung

Den Ofen auf 220°C vorheizen. Dann die Gelbe Bete lose in Folie einpacken und im Ofen rösten bis sie fast weich ist (ca. 45 – 60 Minuten je nach Größe). Danach abkühlen lassen, so dass Ihr sie schälen und in Würfel schneiden könnt. **Tipp:** Um die Bete zu schälen, empfehle ich sie in Küchenpapier oder einem Handtuch zu halten und mit dem Küchenpapier die Haut abzurubbeln. Das geht ganz einfach! In der Zwischenzeit könnt Ihr die Gerste entsprechend der Packungsanleitung in Wasser kochen. Dazu füllt Ihr einen mittelgroßen Topf mit 750 ml gesalzenem Wasser und bringt es zum Kochen. Wenn Ihr die Gerste hineingegeben habt, stellt Ihr den Herd auf niedrige Stufe und lasst die Gerste unbedeckt kochen, bis sie al dente ist (ca. 25-30 Minuten). Wenn noch etwas Wasser übrig ist schüttet Ihr es über einem Sieb ab. Dann die gekochte Gerste zur Seite stellen. Während die Gelbe Bete im Ofen ist und die Gerste kocht, könnt Ihr die Haselnüsse in einer trockenen Pfanne auf mittlerer Stufe rösten. Damit sie gleichmäßig röstet, ab und zu umrühren bis die Haut bräunlich wird und an einigen Stellen aufplatzt (ca. 10 Minuten). Dann die Nüsse in einem sauberen Küchenhandtuch herumrollen damit die Haut abgeht. Die warmen Nüsse im Handtuch eignen sich auch hervorragend für eine kleine Nackenmassage. Es macht nichts, wenn etwas Haut an den Nüssen dranbleibt. Nach dem Rollen werden die Haselnüsse grob gehackt. In einer kleinen Schüssel vermischt Ihr das Öl, den Essig, den Zitronensaft und den Knoblauch. Dann mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun die Gerste zusammen mit der Bete, dem Fenchel, den Kräutern und den Haselnüssen in eine Servierschüssel geben. Wer möchte, kann jetzt noch rote Chiliflocken darüber geben.

Rezept: ellerepublic.de

Chicorée-Satsuma-Salat mit Walnüssen (4 Portionen)

Zutaten

4 Satsumas
4 Chicorée
2 EL Weißweinessig
2 TL Honig
3 EL Olivenöl
Salz & Pfeffer
30g Walnusskerne

Zubereitung

Mandarinen schälen, vierteln und in Scheiben schneiden Chicorée putzen, waschen, halbieren, Strünke keilförmig herausschneiden und in feine Streifen schneiden. Chicorée mit Mandarinienscheiben, Essig, Honig und Öl mischen und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat auf Tellern anrichten. Walnüsse grob hacken und über den Salat geben.

Rezept: eatsmarter.de



Schnelle Pilzsuppe mit Champignons (2 Portionen)

Zutaten

500g Champignons, braun
1 rote Zwiebel, groß
2 Knoblauchzehen
3 EL Butter zum Anbraten
500ml Gemüsefond
200ml Schlagsahne
250ml Milch
2-3 EL Zitronensaft
Muskatnuss
Salz
Pfeffer
1 Handvoll frische Petersilie
1 Handvoll Haselnüsse,
ganz

Zubereitung

Pilze putzen und in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und klein würfeln.

Butter in einem Schmortopf (alt. Topf oder Pfanne) schmelzen und die Pilze für etwa 5 Minuten anbraten. Die Champignons auf einen Teller geben und in dem gleichen Topf die Zwiebeln anbraten, bis sie Farbe bekommen.

Mit Gemüsebrühe ablöschen. Champignons wieder hinzugeben. Gepressten Knoblauch, Zitronensaft, Schlagsahne und Milch hinzugeben und alles für etwa 5–10 Minuten köcheln lassen. Die Suppe nach Belieben mit einem Pürierstab pürieren. Muskatnuss in die Suppe reiben, mit Salz und Pfeffer würzen. In der Zwischenzeit Petersilie waschen, entstielen und klein schneiden. In einer separaten Pfanne die Haselnüsse anrösten und klein hacken. Vor dem Servieren die Suppe mit Petersilie und den gerösteten Haselnüssen garnieren und genießen!

Rezept: zimtliebe.de

Blumenkohl-Radicchio-Salat (4 Portionen)

Zutaten

2 Schalotten
5 EL Olivenöl
1 Lorbeerblatt
50g Belugalinsen
150ml Gemüsefond
500g Blumenkohl
Salz
50 Walnusskerne
3 EL Rotweinessig
2 TL Senf
Cayennepfeffer
Estragon (opt)
1 Radicchio
80g Himbeeren (opt)
100g Gorgonzola

Zubereitung

Schalotten fein würfeln und in einem kleinen Topf in 1 EL Olivenöl glasig dünsten. Lorbeerblatt mehrfach einschneiden und mit den Linsen zugeben. Gemüsefond zugießen, zugedeckt aufkochen und bei milder Hitze 30 Minuten garen. Backofen mit einem Backblech auf 200 Grad vorheizen (Gas 3, Umluft 180 Grad). Blumenkohl putzen und in 3 cm große Röschen teilen. Röschen der Länge nach halbieren. In einer großen Schüssel mit 2 EL Olivenöl mischen und salzen. Heißes Blech aus dem Backofen nehmen, Blumenkohl darauf verteilen und auf der 2. Schiene von unten 10 Minuten backen. Inzwischen Walnüsse grob hacken. Essig, 2 EL kaltes Wasser, Senf und je etwas Salz und Cayenne in der Schüssel verrühren, restliches Olivenöl unterschlagen. Estragonblättchen von den Stielen abzupfen, fein schneiden und untermischen. Nach 10 Minuten Backzeit Blumenkohlröschen auf dem Backblech wenden, die Walnüsse dazwischen streuen und weitere 5 Minuten braten. Linsen im Topf im kalten Wasserbad abkühlen lassen. Radicchio putzen, der Länge nach halbieren. Quer in fingerbreite Streifen schneiden, waschen und trockenschleudern. Mit dem Dressing mischen. Erst die heiße Blumenkohl-Walnuss-Mischung, dann die Himbeeren untermischen. Lorbeerblatt aus den Linsen entfernen, Linsen unter den Salat heben. Salat auf einer Platte anrichten, Edelpilzkäse darüber krümeln und servieren.

Rezept: essen-trinken.de