Ringelbete-Salat mit Walnuss-Pesto (2-3 Portionen)

Zutaten

500g Ringelbete
150g Walnussbruch
25g Parmesan
2 Schälchen Kresse
150 ml neutrales Öl
Etwas Pfeffer
1 Birne
Etwas Zitronensaft
1 EL Honig
1 EL Balsamicoessig
1 EL neutrales Öl
1 Pck. Hüttenkäse

Zubereitung

Die Ringelbete kochen, bis sie weich sind. Dann kurz abkühlen lassen und schälen. Für das Pesto die Walnüsse hacken und den Parmesan reiben. Beides zusammen mit einem Päckchen Kresse und 150 ml Öl im Mixer oder Mörser pürieren.
Die Birne in feine Spalten schneiden und mit dem Zitronensaft beträufeln. Die Ringelbete in kleine Würfel schneiden, mit Honig, Essig und Öl vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
Den Hüttenkäse portionsweise auf Teller geben. Darauf zuerst etwas Ringelbete und dann Birnenspalten schichten. Als Abschluss Walnuss-Pesto darauf geben und mit reichlich Kresse und evtl. Walnüssen garnieren.

Gerösteter Rosenkohl mit Honig und Balsamico (als Beilage)

Zutaten

0,5 kg Rosenkohl
100g Speck geschnitten
2 El Olivenöl
1 EL Honig
1 TL Balsamico
1 Granatapfel

Zubereitung

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Geräucherten Speck auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und im Ofen für fünf bis sechs Minuten knusprig werden lassen. Währenddessen den Rosenkohl putzen und halbieren. Backpapier mit Speck vom Blech nehmen und das Blech mit neuem Backpapier belegen, damit das Fett des Specks nicht verbrennen kann. Rosenkohl darauf verteilen, mit dem Olivenöl vermischen und mit Salz und Pfeffer bestreuen. Den Rosenkohl für 15 Minuten rösten, zwischendurch wenden, damit der Rosenkohl nicht anbrennt. Aus dem Ofen nehmen und mit Honig und Balsamico vermischen. Den knusprigen Speck hinzufügen und nochmal für 3 Minuten in den Ofen schieben, damit sich das köstliche Aroma entfalten kann. Aus dem Ofen holen und mit den Granatapfelkernen vermischen. Sofort servieren und genießen.

Passt zu Fleisch oder beispielsweise Kartoffeln.

Gefüllte Hähnchenbrust mit Chinakohlsalat (4 Portionen)

Zutaten

2 Hähnchenbrüste
Olivenöl und Rosmarin
1 Knoblauchzehe
1 Becher Fetacreme
1 TL Paniermehl
etwas Schnittlauch
etwas Basilikum
einige Tomaten, getrocknet:
und gehackt

Zutaten für Salat

1/2 kleiner Chinakohl
1 kleine Möhre
Walnüsse
3 EL Orangensaft
1 EL Essig
1 EL Honig
2 EL Olivenöl
Salz
Kräuter (Schnittlauch, Petersilie, Basilikum)

Zubereitung

Die Hähnchenbrust in Olivenöl langsam von beiden Seiten anbraten. Zum Schluss Rosmarin und die Knoblauchzehe mit in die Pfanne geben, um das Fleisch damit zu aromatisieren.
Die Fetacreme mit Paniermehl, Schnittlauch, Basilikum und den gehackten Tomaten vermischen. In die Hähnchenbrust jeweils eine Tasche schneiden und die Füllung hineinstreichen.
Für den Salat:
Chinakohl und Möhre in feine Streifen schneiden. Die Walnüsse hacken. Aus allen übrigen Zutaten ein Dressing rühren. Chinakohl, Möhre und Walnüsse mit dem Dressing mischen und zur Hähnchenbrust servieren.

Geröstete Clementinen mit Olivenöl (4 Portionen)

Zutaten

1 Schalotte
1 Knoblauchzehe
1 EL Kokosfett
1 Tasse Basmatireis
Salz
5 Shiitake Pilze
1 Brokkoli
1/2 Paprika
1 EL Currypaste Red Thai
1 EL Rohrohrzucker
Kokoschips

Zubereitung

Schalotte und Knoblauchzehe fein würfeln und mit etwas Kokosfett in einem Topf anschwitzen. Basmatireis waschen, dazugeben, mit Wasser auffüllen und salzen.
Die Shiitake Pilze in Streifen schneiden, hinzufügen – 5 Minuten köcheln lassen.
Brokkoli in Röschen teilen, Paprika in feine Streifen schneiden. Mit der Currypaste und dem Zucker zum Curry geben.
Mit einem Deckel verschließen und weitere 15 Minuten köcheln lassen.
Mit Kokoschips bestreuen – fertig!