



Rote Bete aus der Speedykiste

Rote Bete Couscous Salat mit Fischfrikadelle

Zutaten für 2 Personen:

500 g gekochte Rote Beete
100 g Couscous
200 ml Wasser
50 g Feldsalat
2 Knoblauchzehen
1 EL Olivenöl
100 g Fetakäse (schwarzes) Salz
Pfeffer
250 g Seelachsfilet ohne Gräten
1 kleine Zwiebel
Handvoll frische Petersilie
50 g Paniermehl
1 Ei - Größe L
Salz, gemahlener Pfeffer

Zubereitung:

Den Couscous in 200 ml Wasser kurz aufkochen und quellen lassen. Die bereits gekochte Rote Beete in kleine Würfel schneiden.
Den Feldsalat zupfen und waschen. Fetakäse ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Die Knoblauchzehen zerdrücken und mit dem Olivenöl vermischen.
Die oben genannten Zutaten alle in eine große Schüssel füllen und mit dem Öl-Knoblauch-Gemisch vermengen.
Den abgekühlten Couscous ebenfalls unter den Salat rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Das Seelachsfilet mit dem Fleischwolf zerkleinern und in eine Schüssel geben.
Die Petersilie und Zwiebel hacken und hinzugeben. Restliche Zutaten hinzugeben und zu einer Masse kneten. Aus der Masse ca. 6 Fischfrikadellen formen und in einer beschichteten Pfanne anbraten.
Salat mit den Fischfrikadellen servieren.

Originalrezept entnommen aus: "azafran.de"

Wurzelpetersilie aus der Regionalkiste

Spaghetti mit Lachs und Wurzelpetersilien-Pesto

Zutaten:

2 Wurzelpetersilien (ca. 300 g)
Salz
Pfeffer
75 g Mandeln (ohne Haut)
1/2 Bund glatte Petersilie
100 g Parmesan
100 ml Sonnenblumenöl
400 g Spaghetti
400 g Stremellachs (heiß geräucherter Lachs)

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Petersilienwurzeln schälen (s. Seite 65), waschen und in grobe Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 15 Minuten garen. Inzwischen Mandeln in einer Pfanne ohne Fett unter Wenden rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Hälfte Käse fein reiben. Petersilienwurzeln abgießen, abschrecken und abkühlen lassen.
3–4 l Salzwasser (1 TL Salz pro Liter) aufkochen. In einem hohen Rührbecher Wurzeln, Mandeln, geriebenen Käse, Petersilie und Öl mit dem Stabmixer fein pürieren. Pesto mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Nudeln im kochenden Salzwasser nach Packungsanweisung garen. Inzwischen Rest Käse fein hobeln. Lachs grob zerzupfen. Nudeln abgießen, dabei ca. 50 ml Kochwasser auffangen. Nudeln mit Kochwasser und der Hälfte Pesto mischen. Lachs und Käsehobel darauf verteilen. Rest Pesto in ein sauberes Schraubglas füllen, mit Öl bedecken. So hält es sich im Kühlschrank 2–3 Wochen.

Originalrezept entnommen aus: "Aus LECKER 1/2016"

Schwedischer Apfelkuchen

Zutaten:

250 g Butter
200 g Zucker
6 Eier
200 g Mehl
2 TL Backpulver
2 EL Rum
1 unbehandelte Zitronenschale
2 P Vanillinzucker
50 g gehackte Mandeln
1 kg Äpfel

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 65 Minuten

Den Zucker mit Butter in einer Schüssel schaumig rühren. Die Eier trennen und die Eigelbe zum Zucker-Butter-Gemisch unterrühren.

Danach die geriebene unbehandelte Zitronenschale, Vanillinzucker, Mehl, Backpulver und Rum hinzufügen. Die Eiweiße zu Schnee schlagen und der Masse unterheben.

Eine runde Backform mit Fett auspinseln und den Teig hineinfüllen. Die Äpfel in Spalten schneiden und in den Teig stecken. Die Masse mit den Mandeln und Zucker bestreuen.

Das Backrohr auf 200°C vorheizen. Die Backform ca. 40 Min. backen.

Originalrezept entnommen aus: "gutekueche.at"