

Rezepte

KW 25
2022

Rote Bete aus der Rohkost- und Regionalkiste

Gefüllte Rote Bete Stroganoff-Art

Zutaten:

4 Rote Bete (à ca. 350 g)
Salz
Weißwein-Essig
1 kg Kartoffeln
500 g Schweineschnitzel
200 g Champignons
150 g Gewürzgurken
2 EL Olivenöl
150 ml trockener Weißwein
200 g Schlagsahne
1-2 EL Speisestärke
Pfeffer
ca. 200 ml Milch
geriebene Muskatnuss
Majoran zum Garnieren

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 75 Minuten

Rote Bete schälen. Salzwasser mit einem Schuss Essig aufkochen. Rote Bete darin ca. 40 Minuten garen. Kartoffeln schälen, waschen und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen. Fleisch waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. Pilze säubern, putzen und halbieren. Gurken in Streifen schneiden. Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Fleisch mit Salz würzen und darin 2-3 Minuten unter Wenden bei starker Hitze anbraten. Pilze zufügen und weitere 2-3 Minuten braten. Gurken zugeben, mit Wein und Sahne ablöschen und ca. 5 Minuten weiterköcheln. Rote Bete herausnehmen und kurz abkühlen lassen. Stärke mit wenig Wasser glatt verrühren, Soße damit leicht sämig binden. Soße mit Salz und Pfeffer abschmecken. Von der Roten Bete den Deckel abschneiden und mit einem Kugelausstecker oder einem Teelöffel aushöhlen und warm halten. Inzwischen Kartoffeln abgießen und stampfen, Milch dabei zugießen. Püree mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Etwas ausgelöstes Fruchtfleisch unter die Soße rühren. Rote Bete mit dem Geschnetzelten füllen, mit dem übrigen Geschnetzelten und dem Kartoffelpüree auf vorgewärmten Tellern anrichten. Mit Majoran garnieren.

Originalrezept entnommen aus: "lecker.de"

Möhren aus der Speedy-, Gemüse-, Rohkostkiste sowie dem Vollsortiment

Möhren Quiche

Zutaten:

125 g Quark
5 EL Öl
5 EL Milch
200 g Mehl
2 TL Backpulver
Salz und Pfeffer
Oregano
400 g Möhren
100 g Steinchampignons
150 g Schafskäse
1 Zwiebel
1 Ei
2 EL Milch
200 g geriebener Käse

Zubereitung:

Den Quark mit Öl, Milch, Mehl, Backpulver und etwas Salz zu einem Teig verarbeiten. Quicheform einfetten und Teig darin auslegen. Die Ränder hochziehen.

Zwiebel in Öl andünsten. Möhren und Champignons putzen, kleinschneiden und anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Oregano würzen. Danach die Flüssigkeit abgießen und die Füllung auf dem Teig verteilen.

Das Ei, die Milch, Schafskäse und den geriebenen Käse pürieren und über die Füllung gießen.

Bei Umluft 180-200° ca. 30 min backen.

Originalrezept entnommen aus: "meine-moehren.de"

Gegrillte Pfirsiche mit Ricotta und Basilikumhonig

Zutaten:

4 große Basilikumblätter
½ Bio-Zitrone
12 El Akazienhonig
4 El Pinienkerne
25 g Orangeat
25 g Zitronat
100 g Ricotta
4 El Crème fraîche
2 EL Pfirsichlikör
2 Pfirsiche (à ca. 175 g)
1 El Butter (weich)
1 El Puderzucker

Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 40 Min. plus 1 h Ziehzeit

Basilikum in Streifen schneiden. Von der Zitrone die Schale fein abreiben und 2 El Saft auspressen. Alles mit Honig verrühren und 1 Stunde ziehen lassen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten, abkühlen lassen und grob hacken. Orangeat und Zitronat fein hacken, je 1/2 TL zum Bestreuen beiseite stellen. Restliches Orangeat und Zitronat mit Ricotta, Crème fraîche und Pfirsichlikör verrühren.

Die Pfirsiche halbieren und den Stein herausdrehen. Pfirsiche auf der Schnittfläche mit der Butter bepinseln und mit Puderzucker bestäuben. Dann mit der Schnittfläche in eine heiße Grill- oder Bratpfanne legen und bei mittlerer Hitze etwa 4 Minuten braten. Pfirsichhälfte auf Tellern anrichten. Pinienkerne bis auf 1 El unter den Ricotta mischen und auf den Pfirsichhälfte verteilen. Mit restlichen Pinienkernen, restlichem Orangeat und Zitronat bestreuen und mit Basilikumhonig beträufeln.

Originalrezept entnommen aus: "essen & trinken 8/2010"