

Lothars Gemüseküche

Rote Bete

Gesammelt und aufbereitet
von
Lothar Schäfer

Stand: 30.11.2020

Diese Kochrezepte wurden mit Hilfe des
Rezept-Verwaltungs-Programms B&S-Rezept
erfaßt und mittels LaTeX ausgedruckt

©1994 .. 2001

L. Schäfer
Dellenburg 11,
44869 Bo.-Wattenscheid

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Beilagen | 1 |
| 1.1 | Apfel-Rote-Bete-Gemüse | 1 |
| 1.2 | Kohlrabi und Rote Beete in Sahne | 1 |
| 1.3 | Randengemüse | 2 |
| 1.4 | Randensterne mit Ziegenkäse | 2 |
| 1.5 | Rote Bete | 3 |
| 1.6 | Rote Bete in Béchamelsauce | 3 |
| 1.7 | Rote Bete mit Meerrettichsauce | 3 |
| 1.8 | Rote Bete-Gemüse | 4 |
| 1.9 | Rote-Bete-Gemüse | 5 |
| 2 | Brot, Aufstrich | 7 |
| 2.1 | Rote Bete-Kartoffelaufstrich | 7 |
| 3 | Eierspeisen | 9 |
| 3.1 | Pochierte Eier mit Specksoße und Rote-Bete-Gemüse | 9 |
| 3.2 | Verlorenes Ei mit Rote Bete Kraut | 9 |
| 4 | Eingemachtes, Eingelegtes | 11 |
| 4.1 | Eingelegter, fixfertiger Rote-Beete-Salat | 11 |
| 4.2 | Randensalat auf Vorrat | 11 |
| 4.3 | Rote Bete-Quitten-Chutney mit Walnüssen | 12 |
| 5 | Eintöpfe, Aufläufe, Gratins | 13 |
| 5.1 | Borschtsch | 13 |
| 5.2 | Borschtsch | 13 |
| 5.3 | Borschtsch | 14 |
| 5.4 | Borschtsch (Randensuppe mit Siedfleisch) | 14 |
| 5.5 | Borschtsch mit Ente | 15 |
| 5.6 | Borschtsch mit Roter-Bete | 16 |
| 5.7 | Deftiger Rote-Bete-Topf | 17 |
| 5.8 | Edel-Labskaus | 18 |
| 5.9 | Kartoffel-Birnen-Gratin mit Käse überbacken und Rote Bete-Salat | 18 |
| 5.10 | Labskaus | 19 |
| 5.11 | Labskaus | 19 |
| 5.12 | Labskaus | 20 |
| 5.13 | Olgas Borschtsch | 20 |
| 5.14 | Pink Panther | 21 |
| 5.15 | Randen-Ramequin | 22 |
| 5.16 | Randengratin | 22 |

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 5.17 | Randengratin | 23 |
| 5.18 | Rote Bete-Gratin | 23 |
| 5.19 | Rote Bete-Gratin | 24 |
| 5.20 | Rote Bete-Rindfleisch-Topf | 24 |
| 5.21 | Rote-Bete-Eintopf | 25 |
| 5.22 | Rote-Bete-Eintopf | 25 |
| 5.23 | Rote-Bete-Eintopf mit Rindfleisch | 26 |
| 5.24 | Rote-Bete-Hack-Gratin | 26 |
| 5.25 | Russischer Borschtsch | 27 |
| 5.26 | Russischer Borschtsch | 27 |
| 6 | Fischgerichte, Meeresfrüchte | 29 |
| 6.1 | Auf der Haut gebratenes Forellenfilet mit Kartoffel-Rote Bete-Salat und Schnittlauchrahm | 29 |
| 6.2 | Kabeljaufilet mit Petersilien-Meerrettich-Kruste und Rote-Bete- Ratatouille | 29 |
| 6.3 | Lachs auf Randen-Carpaccio | 30 |
| 6.4 | Matjes-Rote-Bete-Tatar | 31 |
| 6.5 | Räucher-Forellenfilets mit Rote Bete-Dillschmand | 31 |
| 6.6 | Rote-Bete-Rösti mit Lachs | 31 |
| 6.7 | Seelachs in Mandel-Pinienkern-Kruste auf Rote Beete Salat | 32 |
| 6.8 | Zanderfilet auf Rote Bete-Gemüse | 33 |
| 7 | Fleischgerichte, Innereien | 35 |
| 7.1 | Gerolltes Rindsfilet mit Girolles und Pommes-Pont-Neuf | 35 |
| 7.2 | Kalbsrückensteak mit Rote-Beete-Gemüse und Meerrettich-Schaum | 36 |
| 7.3 | Lebermakronen | 36 |
| 7.4 | Rindergeschnetzeltes mit Roter Bete | 37 |
| 7.5 | Rote-Bete-Salat mit Hüftsteak und Ofenkartoffel | 37 |
| 7.6 | Rouladen mit Roter Bete & Meerrettich | 38 |
| 8 | Geflügelgerichte | 39 |
| 8.1 | Hähnchenbrust mit Haselnüssen auf Kohlrabigemüse und Rote-Bete- Soße | 39 |
| 9 | Getränke | 41 |
| 9.1 | Lebenselixier | 41 |
| 9.2 | Rote Bete-Drink | 41 |
| 9.3 | Rote-Beete-Meerrettich-Drink | 41 |
| 10 | Grundlagen, Informationen | 43 |
| 10.1 | Rote Bete | 43 |
| 10.2 | Rote Bete | 43 |
| 10.3 | Rote Bete - Rote Rübe hoch im Kurs | 43 |

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 10.4 | Rote Bete - Tolle rote Knolle | 45 |
| 10.5 | Rote Johannisbeere | 46 |
| 10.6 | Rote Knollen aus dem Untergrund | 46 |
| 10.7 | Rote Rübe (Rote Bete) | 47 |
| 10.8 | Salatzubereitung | 47 |
| 11 | Käsegerichte | 49 |
| 11.1 | Camembert-Soufflé auf Rote-Bete-Carpaccio | 49 |
| 11.2 | Randen-Käseküchlein | 49 |
| 12 | Kartoffel-, Gemüsegerichte | 51 |
| 12.1 | Gebackene Rote Bete mit Kürbiskernvinaigrette | 51 |
| 12.2 | Gebackene Rote Bete mit Quarkcreme | 51 |
| 12.3 | Gebackene Rote Bete zu Nackensteaks | 52 |
| 12.4 | Gefüllte Kartoffeln mit Rote Bete, Oliven und Sellerie auf Kräutersauce | 53 |
| 12.5 | Gefüllte Kartoffelpiroggen zu Rote-Bete-Schmand | 53 |
| 12.6 | Gefüllte Randen | 54 |
| 12.7 | Gefüllte Randen (Rote Bete) | 55 |
| 12.8 | Gefüllte Rote Bete | 55 |
| 12.9 | Gefüllte Rote Bete | 56 |
| 12.10 | Gefüllte Wirsingsäckchen mit Rote-Bete | 56 |
| 12.11 | Grünkern mit Roten Beten | 57 |
| 12.12 | Kartoffel-Randen-Blech | 58 |
| 12.13 | Lasagne von Roter Bete | 58 |
| 12.14 | Randen mit goldblättrigem Salbei | 59 |
| 12.15 | Randen-Lasagne | 59 |
| 12.16 | Randen-Rosen | 60 |
| 12.17 | Randen-Türmli | 60 |
| 12.18 | Randenburger | 61 |
| 12.19 | Randenschmaus | 61 |
| 12.20 | Rohkost von roter Bete und Endivien mit Sesamfrikadellen | 61 |
| 12.21 | Rote Bete | 62 |
| 12.22 | Rote Bete Fondue | 62 |
| 12.23 | Rote Bete gefüllt | 63 |
| 12.24 | Rote Bete mit Feldsalat | 63 |
| 12.25 | Rote Bete mit Orangen-Aroma | 64 |
| 12.26 | Rote Bete mit Püreehaube | 64 |
| 12.27 | Rote Bete mit Rindfleisch | 65 |
| 12.28 | Rote Bete Püree und sein Sirup PUREE DE BETTERAVES ROUGES ET SON SIROP | 65 |
| 12.29 | Rote Bete-Gemüse mit Zwiebeln | 66 |
| 12.30 | Rote Bete-Rohkost | 67 |
| 12.31 | Rote-Beete-Carpaccio mit Räucheraal | 67 |
| 12.32 | Rote-Bete-Carpaccio mit Saiblingsfilets | 67 |

| | | |
|-----------|---|-----------|
| 12.33 | Rote-Bete-Pfanne mit Spiegelei | 68 |
| 12.34 | Rote-Bete-Taler mit Nuss-Dip | 69 |
| 12.35 | Schlagereintopf-Sauerkrautsuppe - Giulia Siegel | 69 |
| 13 | Kuchen, Gebäck, Pralinen | 71 |
| 13.1 | Beetroot-Brownies | 71 |
| 13.2 | Randen-Mandel-Kuchen | 71 |
| 13.3 | Rote Grütze-Schmand-Torte | 72 |
| 14 | Marmeladen, Konfitüren | 75 |
| 14.1 | Rote-Bete-Erdbeer-Konfitüre | 75 |
| 15 | Mehlspeisen, Nudeln | 77 |
| 15.1 | Casunziei ampezzani | 77 |
| 15.2 | Penne mit Randen | 77 |
| 15.3 | Rosarote Tagliatelle | 78 |
| 15.4 | Rote-Bete-Nudeln mit Garnelen | 78 |
| 16 | Reisgerichte | 81 |
| 16.1 | Randenrisotto mit Meerrettich | 81 |
| 16.2 | Risotto mit Randen | 81 |
| 17 | Salate | 83 |
| 17.1 | Apfel-Randen-Salat | 83 |
| 17.2 | Blattsalat mit gebackener Roter Bete und Stilton | 83 |
| 17.3 | Bourbonen-Salat | 84 |
| 17.4 | Bunte-Bete-Salat mit Ziegenfrischkäse | 84 |
| 17.5 | Bunter Herbstsalat mit Roter Bete | 85 |
| 17.6 | Bunter Salat mit Roter Beete | 85 |
| 17.7 | Danziger Wintersalat | 86 |
| 17.8 | Eingelegter fixfertiger Randensalat (Rote Beete) | 86 |
| 17.9 | Feldsalat mit Pinienkernen in Balsamico-Orangen-Essenz und Rote- Beete-Puffern | 87 |
| 17.10 | Feldsalat mit roten Rüben und Pilzplätzchen | 87 |
| 17.11 | Feldsalat mit roter Bete und | 88 |
| 17.12 | Feldsalat mit Roter Bete und Räucheraal | 89 |
| 17.13 | Feldsalat mit roter Bete und Walnüssen | 89 |
| 17.14 | Fruchtiger Rote-Bete-Salat | 90 |
| 17.15 | Heringssalat mit Roter Bete | 90 |
| 17.16 | Katersalat | 91 |
| 17.17 | Kürbissalat mit Roter Beete | 91 |
| 17.18 | Mandel-Rauten auf Salat | 91 |
| 17.19 | Medaillons vom Schweinefilet im Speckmantel auf Rote Bete-Salat . . | 92 |
| 17.20 | Nüssli-Randen-Salat mit verlorenem Ei | 92 |

| | | |
|-------|---|-----|
| 17.21 | Pikanter Rote-Bete-Salat | 93 |
| 17.22 | Randen-Orangen-Salat | 93 |
| 17.23 | Randensalat mit Erdnüssen | 94 |
| 17.24 | Randensalat mit Feigen | 95 |
| 17.25 | Randensalat mit Portulak | 95 |
| 17.26 | Randensalat mit Sternanissauce | 95 |
| 17.27 | Roher Randen-Rüebli-Salat | 96 |
| 17.28 | Roher Randensalat | 96 |
| 17.29 | Roher Randensalat | 96 |
| 17.30 | Rote Beete-Birnen Frischkost | 97 |
| 17.31 | Rote Bete mit Meerrettich | 97 |
| 17.32 | Rote Bete Salat mit Pinienkernen | 98 |
| 17.33 | Rote Bete-Birnen-Frischkost | 98 |
| 17.34 | Rote Bete-Birnen-Salat mit Schafskäse und Walnuss-Apfel-Vinaigrette | 98 |
| 17.35 | Rote Bete-Gurken-Salat mit Apfelspalten, Nüssen und Seelachs | 99 |
| 17.36 | Rote Bete-Rohkost | 100 |
| 17.37 | Rote Bete-Rohkost | 100 |
| 17.38 | Rote Bete-Salat | 100 |
| 17.39 | Rote Bete-Salat | 101 |
| 17.40 | Rote Bete-Salat | 101 |
| 17.41 | Rote Bete-Salat | 102 |
| 17.42 | Rote Bete-Salat | 102 |
| 17.43 | Rote Bete-Salat | 103 |
| 17.44 | Rote Bete-Salat in Paprikaschote | 103 |
| 17.45 | Rote Bete-Salat mit Äpfeln und Pistazien | 104 |
| 17.46 | Rote Bete-Salat mit Bergkäse | 104 |
| 17.47 | Rote Bete-Salat mit Fenchel | 105 |
| 17.48 | Rote Bete-Salat mit Fenchel & Tuna | 105 |
| 17.49 | Rote-Bete-Apfel-Salat | 106 |
| 17.50 | Rote-Bete-Apfelrohkost | 106 |
| 17.51 | Rote-Bete-Salat | 107 |
| 17.52 | Rote-Bete-Salat | 107 |
| 17.53 | Rote-Bete-Salat mit Beeren | 108 |
| 17.54 | Rote-Bete-Salat mit Forelle | 108 |
| 17.55 | Rote-Bete-Salat mit Linsen | 109 |
| 17.56 | Rote-Bete-Salat mit Meerrettich | 110 |
| 17.57 | Rote-Bete-Salat mit Orangen | 110 |
| 17.58 | Rote-Bete-Salat mit Reis | 111 |
| 17.59 | Rote-Rüben-Salat mit Walnüssen | 111 |
| 17.60 | Roter Heringssalat | 112 |
| 17.61 | Salatvariation mit Mandel-Rauten | 113 |
| 17.62 | Wintersalat | 113 |
| 17.63 | Wintersalat in Chicorée-Schiffchen | 114 |

| | |
|--|------------|
| 18 Saucen, Marinaden | 115 |
| 18.1 Kalte Rote Sauce | 115 |
| 18.2 Rote-Linsen-Dip zu frischem Landbrot | 115 |
| 19 Vegetarisches, Vollwert | 117 |
| 19.1 Gebratene Pfifferlinge mit Petersilienrisotto und Rote Beete Schaum . | 117 |
| 19.2 Nuss-Tofu auf Rote-Bete-Salat | 117 |
| 19.3 Rote Bete Carpaccio | 118 |
| 19.4 Rote Bete mit Mandelsauce | 119 |
| 19.5 Rote-Bete-Ragout mit weißen Bohnenkernen und Blutorange | 119 |
| 20 Vorspeisen, Suppen | 121 |
| 20.1 Apfelsuppe mit Räucherfisch und roter Bete | 121 |
| 20.2 Beetenbartsch | 121 |
| 20.3 Betenbartsch | 121 |
| 20.4 Büsumer Rote-Bete-Tatar | 122 |
| 20.5 Carpaccio von gekochten Roten Rüben | 123 |
| 20.6 Gebackene Rote Bete | 124 |
| 20.7 Gefüllte Feigen auf Rote-Bete-Carpaccio | 124 |
| 20.8 Gefüllte Rote Bete | 125 |
| 20.9 Geschmorter Randensalat | 125 |
| 20.10 Gestürzte Salsa mit Roter Bete | 126 |
| 20.11 Kalte Randensuppe mit heißer Kartoffel | 126 |
| 20.12 Klare Rote Bete-Suppe | 127 |
| 20.13 Randen-Kokos-Suppe | 127 |
| 20.14 Randenbouillon | 128 |
| 20.15 Randensuppe | 128 |
| 20.16 Randensuppe mit Forelle | 128 |
| 20.17 Randensuppe mit Kokosschaum | 129 |
| 20.18 Randensuppe mit Meerrettichschaum | 129 |
| 20.19 Rote Bete mit Meerrettich-Schmand | 130 |
| 20.20 Rote Bete mit Ziegenfrischkäse | 130 |
| 20.21 Rote Bete Tumbler mit Eiercreme, Carpaccio vom Rinderfilet und . . . | 131 |
| 20.22 Rote Bete-Carpaccio nach Art von Karl | 131 |
| 20.23 Rote Bete-Kartoffel-Carpaccio | 132 |
| 20.24 Rote Bete-Suppe | 133 |
| 20.25 Rote Bete-Suppe mit Fisch | 133 |
| 20.26 Rote-Beete-Carpaccio an Frühlingssalat mit krossen Süßkartoffelwürfeln | 134 |
| 20.27 Rote-Bete-Apfellasagne | 135 |
| 20.28 Rote-Bete-Apfelsuppe mit Gemüsechips | 135 |
| 20.29 Rote-Bete-Carpaccio | 136 |
| 20.30 Rote-Bete-Carpaccio | 136 |
| 20.31 Rote-Bete-Carpaccio | 137 |
| 20.32 Rote-Bete-Carpaccio | 137 |

| | | |
|-------|---|-----|
| 20.33 | Rote-Bete-Carpaccio | 138 |
| 20.34 | Rote-Bete-Carpaccio | 138 |
| 20.35 | Rote-Bete-Carpaccio mit Artischocken Carpaccio di barbabietola con carciofi, nocciole tostata e rucola | 139 |
| 20.36 | Rote-Bete-Carpaccio mit Büffelmozzarella Carpaccio di barbabietola con mozzarella di bufala | 139 |
| 20.37 | Rote-Bete-Carpaccio mit Feldsalat & Walnuss-Dressing | 140 |
| 20.38 | Rote-Bete-Carpaccio mit gebratenen Kapern Carpaccio di Barbabietola | 141 |
| 20.39 | Rote-Bete-Carpaccio mit Kapern und Walnüssen | 141 |
| 20.40 | Rote-Bete-Carpaccio mit Ricotta-Nocken | 142 |
| 20.41 | Rote-Bete-Carpaccio mit Walnuss-Dressing | 143 |
| 20.42 | Rote-Bete-Cremesuppe | 143 |
| 20.43 | Rote-Bete-Cremesuppe mit Dill | 144 |
| 20.44 | Rote-Bete-Süppchen | 144 |
| 20.45 | Rote-Bete-Suppe | 145 |
| 20.46 | Rote-Bete-Suppe | 145 |
| 20.47 | Rote-Bete-Suppe | 145 |
| 20.48 | Rote-Bete-Suppe | 146 |
| 20.49 | Rote-Bete-Suppe mit Crème fraîche | 146 |
| 20.50 | Rote-Bete-Suppe mit Dill | 147 |
| 20.51 | Rote-Bete-Suppe mit Sauerrahm | 147 |
| 20.52 | Schnittlauchnocken in Rote-Bete-Bouillon | 148 |
| 20.53 | Schwarzwurzel-Soufflé | 148 |
| 20.54 | Süß-salzige Rote-Bete-Chips | 149 |
| 20.55 | Weihnachtssuppe | 149 |

1 Beilagen

1.1 Apfel-Rote-Bete-Gemüse

| | |
|---|---|
| 500 g kleine rote Bete | 50 ml halbtrockener Weißwein oder Apfelsaft |
| 500 g fein-säuerliche Äpfel (zum Beispiel Gravensteiner) | Salz |
| 1 mittelgroße Zwiebel | Pfeffer a. d. Mühle |
| 100 g Südtiroler Speck | 1/2 TL Kümmel |
| 30 g Butterschmalz | |

Die roten Bete gründlich waschen, in einem Topf, mit Wasser bedeckt, 45-60 Min. garen, bis man mit einer Gabel leicht einstechen kann. Das Wasser abgießen. Die Knollen in kaltem Wasser 10 Min. stehen lassen, vierteln und in dünne Stifte oder Scheiben schneiden. Die Äpfel schälen, vierten, Kerngehäuse herausnehmen und die Viertel in Spalten schneiden. Die Zwiebel schälen, vierteln und in Streifchen schneiden. Den Speck klein würfeln. In einem Topf Butterschmalz erhitzen und den Speck leicht braun braten, Zwiebel hinzufügen und glasig braten. Dann die roten Bete und Äpfel untermischen und alles nochmals 3 Min. dünsten, mehrmals umrühren. Wein oder Apfelsaft und 50 ml Wasser zugießen und alles 3 Min. zugedeckt kochen. Gemüse mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

1.2 Kohlrabi und Rote Beete in Sahne

| | |
|---|--|
| einige Korianderblättchen zum Garnieren | 125 g Crème fraîche |
| 5 EL Kaffeesahne | Schale von einer Zitrone (unbehandelt) |
| 1 Prise Zucker | 2 Kohlrabi |
| einige Tropfen Zitronensaft | 1 EL Koriandersamen |
| Pfeffer aus der Mühle | etwas Salz |
| 200 g Schlagsahne | 500 g Rote Beete |

Rote Bete waschen. In Salzwasser zusammen mit 1/2 Esslöffel Koriandersamen je nach Größe 45 - 60 Minuten kochen. Kohlrabi schälen und in Salzwasser mit den übrigen Koriandersamen und der Zitronenschale 15 - 20 Minuten kochen. Kohlrabi abgießen, Kochwasser auffangen und durchsieben. Die Crème fraîche mit Schlagsahne und etwa 4 Esslöffeln vom Kohlrabi-Kochwasser cremig einkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Zucker abschmecken. Mit Kaffeesahne verfeinern. Die Rote Bete abgießen und schälen. Kohlrabi und Rote Bete in dickere Scheiben schneiden. Mit Sahnesauce und Korianderblättchen servieren.

Mengenangabe: 4 Personen
Zubereitungszeit (in Min.): 60

1.3 Randengemüse

| | |
|--|---------------------------------------|
| 1 EL Margarine oder Butter | 300 g Stangensellerie, in 1 cm langen |
| 1 Zwiebel, gehackt | Stücken |
| 2 rohe Randen (ca. 300 g), halbiert, in 3 mm dicken Scheiben | 1 1/2 dl Gemüsebouillon |

Margarine oder Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Zwiebeln beigeben, andämpfen. Randen und Stangensellerie beifügen, mit dämpfen. Mit der Bouillon ablöschen, auf kleinem Feuer ca. 20 Minuten zugedeckt kochen, bis das Gemüse weich ist. Zum Kalbsvoressen an Boursinsauce servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

1.4 Randensterne mit Ziegenkäse

| | |
|-----------------------------------|--|
| 200 g gekochte Randen, in Stücken | 1 Prise Salz |
| 2 EL Gemüsebouillon | 100 g Mehl |
| 3 Eigelbe | 1 Msp. Backpulver |
| 1/4 TL Salz | 200 g Ziegenkäse (z.B. Crottin; siehe Tipps), gerieben |
| wenig Pfeffer aus der Mühle | |
| 3 Eiweiße | |

Randen mit der Bouillon pürieren, durch ein Sieb in eine Schüssel streichen. Eigelbe darunter rühren, würzen. Eiweiße mit dem Salz steif schlagen. Mit dem Mehl und dem Backpulver sorgfältig unter die Randenmasse ziehen, in die vorbereiteten Förmchen füllen. Backen: 10 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, Hitze auf 240 Grad erhöhen, Randensterne abkühlen, aus den Förmchen nehmen, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Ziegenkäse auf die Randensterne streuen (siehe Tipps), ca. 5 Min. in der oberen Hälfte des vorgeheizten Ofens überbacken. Herausnehmen, sofort servieren.

Tipps - Statt Ziegenkäse Taleggio oder Chaumes (ohne Rinde) verwenden. - Eine kleinere Ausstechform (z. B. Stern) auf einen Randenstern stellen, wenig Käse hineingeben, Ausstechform entfernen, mit den restlichen Randensternen gleich verfahren.

Lässt sich vorbereiten: Randensterne 1/2 Tag im Voraus backen, zugedeckt beiseite stellen. Vor dem Servieren mit dem Ziegenkäse überbacken.

FESTMENU MIT FLEISCH - Gemüsekörbchen - Glasierter Beinschinken - Randensterne mit Ziegenkäse - Ananas-Granita

Mengenangabe: 8 flac

Backen: ca. 15 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Pro Person: 162 kcal / 678 kJ; F 10 g, KH 11 g

1.5 Rote Bete

800 g mittelgroße Rote Bete

Salz

30 g Zucker

120 ml Orangensaft (frisch gepresst)

2 EL Rotweinessig (vegan)

50 g Walnusskerne

Bete putzen (nicht schälen), abspülen. Mit Salzwasser bedeckt bei mittlerer Hitze mit halb geöffnetem Deckel in etwa 40 Minuten knapp gar kochen. Abgießen, abkühlen lassen. Bete schälen (mit Küchenhandschuhen arbeiten) und in mundgerechte schmale Scheiben/Spalten scheiden.

Zucker hellbraun karamellisieren lassen. Orangensaft dazugießen, auf die Hälfte einkochen lassen. Rote Bete zufügen, mit Salz und Essig abschmecken. Nüsse grob hacken, untermischen und zur Ente servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit 50 Min. ohne Wartezeit

pro Portion ca.: 140 kcal; E 5 g, F 7 g, KH 18 g

1.6 Rote Bete in Béchamelsauce

1 kg Rote Bete

1/2 TL Kümmel

60 g Speck

2 EL Margarine

2 geh. EL Mehl

3/4 l Fleischbrühe,

1/ l Sahne oder Creme fraîche

Rote Bete frisch oder am Tag vorher mit Kümmel in Wasser gar kochen. Dann häuten und in Scheiben aufschneiden. Speck klein würfeln, ausbraten, Margarine zugeben und schmelzen lassen. Mehl einrühren und langsam mit Brühe aufgießen, so dass eine dicke Schwitze entsteht. Abschmecken. Sanft, jedoch gründlich durchkochen. Rote Bete hineingeben und etwa 15 Minuten köcheln lassen. Beim Anrichten entweder die Sahne darunterühren oder die Creme fraîche in Klecksen daraufsetzen.

1.7 Rote Bete mit Meerrettichsauce

| | |
|--|-----------------------------|
| 500 g Rote Bete | 1 Apfel |
| 2 TL Klare Delikatessbrühe | 3 EL Creme fraîche |
| etwas Kümmel | 3 TL geriebener Meerrettich |
| 4 EL (ca. 50 g) Klassische Mehlschwitze, hell (gehäuften) | schwarzer Pfeffer |
| | Dill zum Garnieren |

Rote Bete schälen und in Würfel schneiden. 1/2 l Wasser in einem Topf auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9-12 aufkochen. Klare Delikatessbrühe einstreuen und Rote Bete-Würfel mit etwas Kümmel hineingeben, etwa 30 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4-6 garen.

Rote Bete auf einem Sieb abtropfen lassen, dabei das Gemüsewasser auffangen. 3/8 Liter Gemüsewasser aufkochen, die Mehlschwitze mit dem Schneebesen einrühren und auf gleicher Einstellstufe 1 Minuten kochen lassen.

Den Apfel schälen und grob raspeln. Zusammen mit Creme fraîche, Meerrettich und Rote Bete hinzufügen. Alles erhitzen und das Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit feingehacktem Dill bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Pro Portion: ca.: 278 kcal / 1167 kJ

1.8 Rote Bete-Gemüse

| | |
|--------------------------------|------------------------------|
| 800 g Rote Bete | 1/4 l Rotwein |
| 4 EL Weißweinessig | 1/8 l Fleischbrühe (Instant) |
| 3 mittelgroße Zwiebeln (120 g] | Salz |
| 50 g durchwachsener Speck | weißer Pfeffer |
| 1/2 Lorbeerblatt | 1 Prise Zucker |

Rote Bete waschen, schälen und erst in Scheiben, dann in Stifte schneiden. Mit Essig begießen.

Die Zwiebeln abziehen und in Scheiben schneiden. Speck würfeln und in einem Topf auf 2 1/2 oder Automatik-Kochstelle 9-11 glasig braten, die Zwiebeln zugeben und goldgelb werden lassen. Lorbeerblatt, Salz und Pfeffer zufügen, mit Rotwein und Brühe aufgießen. Auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4-6 etwa 5 Minuten zugedeckt, dann ohne Deckel ebenfalls 5 Minuten garen.

Zum Servieren eventuell noch einmal abschmecken.

Tipps Als Beilage servieren Sie kleine Rostbratwürstchen und Kartoffelpüree. Sie können das Gemüse auch mit einer Packung tiefgefrorenen Fleischklößchen vermischt zubereiten. Dazu: Pellkartoffeln anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

Pro Portion: ca.: 210 kcal / 882 kJ

1.9 Rote-Bete-Gemüse

500 g Rote Bete

Salz

1 Bd. Frühlingszwiebeln

4 EL Haselnussöl

2-3 EL Balsamessig

Pfeffer aus der Mühle

Rote Bete in kochendem Salzwasser 35-40 Min. in der Schale garen. Unter kaltem Wasser abschrecken und pellen, halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebeln putzen und in Ringe schneiden. In 2 EL Öl glasig dünsten. Rote Bete zugeben und im Öl erhitzen. Essig, Salz, Pfeffer und das restliche Öl verrühren und unter das Gemüse mischen. Abschmecken und servieren.

2 Brot, Aufstrich

2.1 Rote Bete-Kartoffelaufstrich

| | |
|--------------------------------------|-------------------------------|
| 3 mittelgroße Kartoffeln | 125 g Butter (zimmerwarm) |
| (mehlig oder vorwiegend fest kochend | Salz, Pfeffer |
| 1 groß. Rote Bete | 8 Scheib. Bauernbrot |
| 2 Knoblauchzehen | 4 Zweige Majoran oder Oregano |

Kartoffeln waschen und einzeln in Alufolie wickeln. Rote Bete ebenfalls waschen und zusammen mit den Knoblauchzehen in Alufolie wickeln. Im Ofen bei 200 °C etwa 40 Minuten sehr weich garen. Am Ende der Garzeit mit einer Rouladennadel prüfen, ob das Gemüse schon ganz durch ist, gegebenenfalls noch etwas länger garen. Kartoffeln, Rote Bete und Knoblauch aus der Folie nehmen, alles schälen und gründlich mit der Butter vermengen. Das geht am besten mit einer Gabel, in der Küchenmaschine würde das Püree zäh. Mit Salz und Pfeffer pikant abschmecken. Den Aufstrich abkühlen lassen und auf die Brote streichen. Majoran bzw. Oregano waschen, trocknen, die Blättchen abzupfen und auf die Brote streuen. Den Aufstrich können Sie gut im Voraus oder auf Vorrat zubereiten: Er hält sich verschlossen einige Tage im Kühlschrank. Wenn Sie ihn länger lagern wollen, können Sie ihn auch einfrieren.

Mengenangabe: 4 Personen oder 8 Brote:

3 Eierspeisen

3.1 Pochierte Eier mit Specksoße und Rote-Bete-Gemüse

| | |
|--------------------------------|-------------------------|
| 2 EL Sahne | 8 frische Eier |
| je 1/4 l Brühe und Essigwasser | gemahlener Kümmel, Salz |
| 40 g Mehl | 2 EL Rapsöl |
| 20 g Butter | 2 mittelgroße Zwiebeln |
| 60 g durchwachsener Speck | 800 g Rote Bete |

Die Rote Bete waschen, schälen und mit dem Bundmesser in Streifen schneiden. Geschälte Zwiebel ebenfalls in Streifen schneiden. Beides in heißem Rapsöl anbraten, mit 2 Tassen Wasser aufgießen und mit Kümmel und Salz würzen. Zugedeckt 30 Minuten garen. Abschmecken und warmstellen. Für die Eier 1 l Wasser, Salz, und Essig in einem großen Topf aufkochen. Eier in eine angefeuchtete Kelle schlagen und vorsichtig ins heiße Wasser gleiten lassen. 4 Minuten ziehen lassen (nicht kochen). Mit einer Schaumkelle herausheben, abtropfen lassen und warmstellen. Für die Soße den Speck fein würfeln und in einer Pfanne goldgelb auslassen. Butter darin schmelzen. Mehl zugeben und umrühren. Mit Brühe und Essigwasser ablöschen. Unter Rühren noch 3 Minuten durchkochen lassen. Sahne unterrühren und abschmecken. Die Eier in die Sauce geben und mit dem Rote-Rüben-Gemüse anrichten. Dazu passen Salzkartoffeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

3.2 Verlorenes Ei mit Rote Bete Kraut

| | |
|--|---|
| 1 TL Kümmel | 200 g Feldsalat |
| 1 kg Rote Bete | Schale einer halben Zitrone und einer halben Orange |
| Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 1 EL Stärke, in etwas Wasser angerührt |
| kaltgepresstes Rapsöl | 80 g kalte Butterwürfel |
| 200 ml Tafelessig | 200 ml Rote Bete Saft |
| 20 ml Rotweinessig | 60 ml Rotweinessig |
| 4 Eier | 1 Knoblauchzehe, geschält |
| 100 g geräucherter Speck, fein gewürfelt | |

Zubereitung: Die Rote Bete schälen und mit der groben Seite einer Vierkantreibe in große Raspel reiben. Diese kräftig einsalzen und über Nacht stehen lassen. Am nächsten Tag die Raspel gut ausdrücken. Die Schalottenwürfel mit einem TL der Butter glasig schwitzen. Die Raspel dazugeben und auch diese einige Minuten anschwitzen. Mit Rotweinessig

ablöschen und mit Rote Bete Saft auffüllen. Alles etwa 30 - 40 Minuten leise köcheln lassen. Die Flüssigkeit muss fast verkocht und das Kraut weich sein. In der Zwischenzeit 20 g Butter auf ein Schneidbrett legen, etwas weich werden lassen und damit und dem Kümmel, der Zitronen- und Orangenschale sowie dem Knoblauch eine feine Paste hacken. Diese Paste zur Roten Bete geben. Am Ende das Rote Bete Kraut mit der restlichen Butter und wenn nötig mit Stärke binden. Für den Salat den Speck auslassen und mit dem Rotweinessig und dem Rapsöl eine Vinaigrette zubereiten. Zwei Liter Wasser mit dem Tafelessig aufkochen, die Eier einzeln in eine Tasse oder Kelle schlagen und nacheinander in das leicht kochende Essigwasser gleiten lassen. Die Eier dürfen dabei nicht beschädigt werden. Etwa 3 - 5 Minuten pochieren lassen, den Feldsalat marinieren und alles mit dem Kraut servieren. Am Ende grob gemahlene schwarzen Pfeffer über das Ei geben.
Tipp: Vorsicht beim Reiben der Roten Bete, da diese sehr intensiv Ihre Hände färbt. Benutzen Sie deshalb dünne Handschuhe, die Sie in der Apotheke bekommen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

4 Eingemachtes, Eingelegtes

4.1 Eingelegter, fixfertiger Rote-Beete-Salat

| | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| 1 kg Rote Beete, | 1 EL weiße Pfefferkörner, |
| 500 ml bis 600 ml Weißweinessig, | eventuell 1 EL Kümmel, |
| 100 ml Wasser, | 3 bis 4 Gewürznelken, |
| 1 gestr. TL Salz, | 1 Lorbeerblatt, |
| 2 EL Zucker, | etwas Rum (zum Ausspülen der Schraub- |
| 3 EL Meerrettich, | deckel) |
| 1 mittelgroße Zwiebel, | |

Rote Beete waschen, Stiele entfernen, dabei so schneiden, dass man sie dicht an dicht in eine Gratinform stellen kann. Diese in den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen schieben und eine gute Stunde darin weich werden lassen. Essig, Wasser, Zucker und Salz aufkochen. Meerrettich waschen, schälen, in möglichst kleine Würfel schneiden. Zwiebeln ebenfalls schälen, halbieren, die Hälften in Streifen schneiden. Rote Beete schälen, in Würfel schneiden. Noch warm abwechselnd mit Meerrettich, Zwiebelstreifen, Pfeffer, Kümmel, Nelken und Lorbeer in Gläser mit Schraubverschluss schichten. Die Essig-Salz-Zucker-Lösung nochmals aufkochen, darübergeben, den Schraubdeckel mit etwas Rum ausspülen. Gläser sofort verschließen.

4.2 Randensalat auf Vorrat

| | |
|-------------------------------|-----------------|
| 1 kg Randen (Rote Bete) | 1 1/2 TL Salz |
| Salzwasser | 1/2 TL Zucker |
| 1 Stück Meerrettich, geschält | 1 Lorbeerblatt |
| 4 dl Rotweinessig | 4 Senfkörner |
| 2 dl Wasser | 4 Pfefferkörner |

Die vorbereiteten Randen in leicht gesalzenem Wasser weichkochen, erkalten lassen. Randen schälen und in feine Scheiben schneiden, lagenweise mit dem feingeschnittenen Meerrettich in die vorbereiteten Gläser einfüllen. Essig und Wasser mit den Gewürzen aufkochen, ausgekühlt über die Randen gießen. Gläser verschließen.

Im Wasserbad 25 bis 30 Minuten ziehen lassen.

Verwendung: Randensalat nach Belieben mit feingeschnittenen Zwiebeln, 1 Prise Kümmel oder Koriander und wenig Öl zubereiten.

4.3 Rote Bete-Quitten-Chutney mit Walnüssen

| | |
|-------------------------|--|
| 1-2 TL gem. Koriander | 2 Lorbeerblätter |
| 100 g gehackte Walnüsse | je 1 TL Wacholderbeeren, Piment- und Korianderkörner |
| 500 g Gelierzucker 2:1 | 250 g Zwiebeln |
| 350 ml Rotweinessig | 1 kg Rote Beete |
| Cayennepfeffer | 1 kg Quitten |
| Salz | |

Zutaten für ca. 8 Gläser à 250 ml: (Obst/Gemüse vorbereitet gewogen) Quitten mit einem Küchentuch gut abreiben, waschen. Quitten und Rote Beete schälen und grob raspeln. Zwiebeln schälen und hacken. Ganze Gewürze in ein Gewürzsäckchen binden. Alles mit 25 g Salz, 1 TL Cayennepfeffer und 300 ml Essig aufkochen und bei mittlerer Hitze 25-30 Minuten garen, bis die Zutaten weich sind und die Flüssigkeit größtenteils verkocht ist. Etwas abkühlen lassen, Gewürzsäckchen entfernen. Gelierzucker und Walnüsse zufügen, mit übrigem Essig, Salz, Pfeffer und gemahlenem Koriander pikant abschmecken und unter Rühren wieder zum Kochen bringen. Ca. 4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen, dann sofort randvoll in heiß ausgespülte Twist-off-Gläser füllen und fest verschließen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 80

Zubereitungszeit: ca. 80 Minuten

5 Eintöpfe, Aufläufe, Gratins

5.1 Borschtsch

| | |
|-------------------|--|
| 3 Rote Beten | Salz, Pfeffer |
| 3 Möhren | 2 Stangen Staudensellerie |
| 1 Zwiebel | 1 Stange Porree |
| 2 EL Öl | 250 g gegarte, zerpfückte Lammhaxe (oder Rinderbraten) |
| 750 ml Brühe | 200 g Sauerrahm |
| 6 EL Zitronensaft | |
| 1 EL Zucker | |

Je 2 Rote Beten und Möhren schälen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Alles in Öl andünsten. Brühe angießen. Mit Zitronensaft, Zucker, Salz und Pfeffer würzen und ca. 30 Min. köcheln lassen, dann pürieren.

In der Zwischenzeit Staudensellerie und Porree putzen, abbrausen, klein schneiden und in Salzwasser 2 Min. blanchieren. Je 1 Rote Bete sowie Möhre abbrausen, schälen, klein würfeln und in der Suppe ca. 10 Min. köcheln. Übriges Gemüse und gegarte, zerpfückte Lammhaxe darin erhitzen, abschmecken. Mit Sauerrahm servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 30 Min.

Garen ca. 40 Min.

pro Person ca.: 360 kcal; E 16 g, F 21 g, KH 21 g

5.2 Borschtsch

| | |
|---|----------------------------|
| 500 g Rindfleisch zum Kochen (Hoch- oder Querrippe) | 1 Bd. Petersilie |
| 2 l Wasser | 40 g Butter oder Margarine |
| Salz | 100 g Tomaten |
| Pfefferkörner | 1 EL Essig |
| Lorbeerblatt | 1 EL Zucker |
| 300 g Rote Bete | 200 g Kohl |
| 200 g Möhren | 200 g Kartoffeln |
| 200 g Zwiebeln | 200 g Tomaten |
| | 1 B. saure Sahne |

Rindfleisch mit Gewürzen und Salz ins kochende Wasser geben und 100 Min. auf 1 oder Automatik- Kochstelle 5 - 6 im geschlossenen Topf kochen (im Schnellkochtopf ca. 30 Min.). Rote Bete, Möhren und Zwiebeln schälen, mit dem Schnitzelwerk grob raspeln;

Petersilie hacken. Fett in einem Topf erhitzen, Gemüse auf 2 oder Automatik-Kochstelle 5-6 Glasig dünsten, dann kleingeschnittene Tomaten, Essig und Zucker zufügen. Topf schließen, Gemüse 20 Min. dünsten; dann geschnittenen Kohl und evtl. etwas Fleischbrühe zufügen; weitere 15 Min. dünsten. Anschließend restliche Fleischbrühe über das Gemüse gießen. Geschälte Kartoffeln in Würfel schneiden, zum Borschtsch geben, 15-20 Min. garen. 5 Min. vor Ende der Garzeit Tomatenwürfel zugeben. Suppe mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer pikant abschmecken. In Teller ausfüllen und je 1 EL saure Sahne auf den Borschtsch setzen, sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

5.3 Borschtsch

| | |
|--|-------------------------------|
| 4 Karotten | 1.5 kg Schulterstück vom Rind |
| 1 kg Rote Bete | 500 g Räucherspeck |
| 4 Stangen Lauch | Thymian |
| 2 groß. Zwiebeln | Lorbeer |
| innere Blätter von einem Kopf Grünkohl | Petersilie |
| 2 EL Zucker | 200 g Creme fraîche |
| 2 EL Essig | Dill |

Die Karotten und die Rote Bete schälen und in sehr feine Stifte hobeln. Die Lauchstangen in Stücke schneiden und waschen. Die Zwiebeln klein würfeln und vom Grünkohl die inneren Blätter klein schneiden. Die Rote-Bete-Stifte in einer Mischung aus je 2 Esslöffeln Zucker und Weinessig eine Stunde marinieren. Währenddessen das Schulterstück vom Rind würfeln, den Räucherspeck in Streifen schneiden und in einem großen Schmortopf in 3 Liter Wasser zum Kochen bringen. Den Schaum abschöpfen. Das Gemüse und einen Kräuterstrauß aus Thymian, Lorbeer und Petersilie dazugeben. Nach 2 Stunden salzen und pfeffern. Mit Creme fraîche und Dill servieren.

Mengenangabe: 8 Personen

5.4 Borschtsch (Randensuppe mit Siedfleisch)

| | |
|---|--|
| <i>Bouillon</i> | <i>Suppe</i> |
| 2 l Wasser | 500 g rohe Randen, an der Röstiraffel gerieben |
| 400 g Rindfleisch (z. B. Brust mit Knochen) | 100 g Rüebli, an der Röstiraffel gerieben |
| 2 Rüebli, längs halbiert | 300 g rohes Sauerkraut, abgetropft |
| 100 g Sellerie, in Stücken | 1 EL Öl |
| 2 Lorbeerblätter | 100 g geräucherter Speck, in Streifen |
| einige Pfefferkörner | 1 Zwiebel, in feinen Streifen |
| 1 EL Salz | |

| | |
|--|-------------------------------|
| 1 kleine, grüne Peperoni, entkernt, in feinen Streifen | 1 EL Petersilie, fein gehackt |
| 2 Tomaten, geschält, entkernt, in Würfeli | 2 TL Zucker |
| 1 EL Dill, fein geschnitten | Salz, Pfeffer, nach Bedarf |
| | 125 g Crème fraîche |

Wasser mit dem Fleisch in einer hohen Pfanne aufkochen, Hitze reduzieren, Fleisch zugedeckt knapp unter dem Siedepunkt ca. 45 Min. ziehen lassen. Den Schaum abschöpfen, Rübli, Sellerie, Lorbeer und Pfeffer begeben, ca. 45 Min. weiter ziehen lassen. Fleisch herausnehmen, Bouillon absieben, in die Pfanne zurückgießen, salzen. Fleisch mit einem Messer vom Knochen lösen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden, in die Bouillon zurückgeben.

Suppe: Randen, Rübli und Sauerkraut im warmen Öl andämpfen, in die Bouillon geben. Suppe aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 15 Min. köcheln. Den Speck in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett knusprig braten, Zwiebel und Peperoni kurz mitbraten, Hitze reduzieren. Tomaten begeben, zugedeckt ca. 3 Min. köcheln, alles zur Suppe geben, ca. 35 Min. weiterköcheln. Pfanne von der Platte nehmen, Suppe zugedeckt ca. 2 Std. ziehen lassen. Suppe aufkochen, 2/3 der Kräuter darunter mischen, würzen. Suppe mit restlichen Kräutern und der Crème fraîche servieren.

Dazu passt: Roggenbrot.

Tipps: - Suppe 1 Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt kühl stellen. So schmeckt die Suppe besonders gut. - Zum Randenschälen Haushalthandschuhe tragen.

Mengenangabe: 2 1/2 Liter

Vor- und zubereiten: ca. 2 1/2 Std.

Ziehen lassen: mind. 2 Std.

pro Person: 400 kcal / 1677 kJ; E 24 g, F 25 g, KH 18 g

5.5 Borschtsch mit Ente

| | |
|----------------------------|---|
| 4 Entenkeulen (circa 1 kg) | 1 EL Pfefferkörner |
| 500 g Rote Bete | 1 TL Salz |
| 2 Zwiebeln | 3 getrocknete kleine Chilischoten |
| 3-4 Knoblauchzehen | oder 2 frische rote Chilis |
| 1 Rotkohlkopf (circa 1 kg) | 3 Thymianzweige |
| Salz | 1 EL Majoran |
| 3/4 l Brühe, ca. | 2 EL milder Essig und/oder Zitronensaft |
| Gewürze: | 200-300 g saure Sahne, Schmand oder Crème fraîche |
| 1 TL Pimentkörner | Schnittlauch |
| 1 TL Wacholderbeeren | |

Zuerst die Entenkeulen enthäuten. Dazu die Haut mit einem Küchenpapier greifen und von den Keulen abziehen. Die Haut mit einem scharfen Messer in kleine Würfel schneiden (von der Innenseite her schneiden). In einer Pfanne langsam im bald austretenden eigenen

Fett zu knusprigen Kruspeln ausbacken. Diese Kruspeln durch ein Sieb abgießen, das Fett auffangen, in ein Töpfchen abfüllen und für Bratkartoffeln und andere Zubereitungen verwenden.

Rote Bete schälen, in dünne Scheiben hobeln, und diese in feine Streifen schneiden. Zwiebeln fein würfeln, Knoblauch zerdrücken. Den Rotkohl vierteln, von dicken Strüngen befreien und dann quer in feine Streifen hobeln. Alles nacheinander in einem ausreichend großen Suppentopf in etwa 3 bis 4 Esslöffeln des Entenfetts andünsten, dabei mit etwas Salz würzen. Die gehäuteten Entenkeulen dazwischen betten. Schließlich alles knapp mit Brühe bedecken.

Die Gewürze in einer trockenen Pfanne rösten, bis sie duften, dann im Mörser oder im Zerhacker pulverisieren, in den Suppentopf rühren und alles langsam zum Kochen bringen. Nach dem ersten Aufwallen die Hitze herunterschalten und Gemüse und Fleisch in etwa 70 bis 90 Minuten zugedeckt langsam gar köcheln. Das Fleisch sollte auf sanften Fingerdruck nachgeben. Die Keulen herausheben und etwas abkühlen lassen. Das Fleisch von den Knochen lösen und würfeln, wieder in die Suppe rühren, alles erneut abschmecken. Zudem nochmals auf Salz überprüfen und vor allem die Säure mit Essig beziehungsweise Zitronensaft abstimmen.

Den Borschtsch in tiefen Tellern servieren. Einen dicken Klecks saure Sahne beziehungsweise Schmand oder Crème fraîche obenauf geben und Schnittlauchröllchen darüber streuen. Auch die auf Küchenpapier sorgsam abgetupften Kruspeln darauf verteilen - sie geben der Sache Biss und einen herrlichen Geschmack.

Beilage: Hier genügt ein Stück herzhaftes Sauerteigbrot.

Getränk: Gut passt ein kräftiger Weißwein, etwa ein weiß gekelterter Spätburgunder oder ein Grauburgunder. Aber auch ein nicht zu schwerer, fruchtiger Rotwein, zum Beispiel ein leichter Bordeaux oder ein Zweigelt aus Österreich oder Württemberg.

Mengenangabe: 4-6 Personen

5.6 Borschtsch mit Roter-Bete

| | |
|-----------------------------|-----------------------|
| 30 g getrocknete Steinpilze | 1 l Gemüsebrühe |
| 3 Knoblauchzehen | 1 getr. Lorbeerblatt |
| 1 Zwiebel | 1 Prise Muskat |
| 200 g Rote Bete | 1 TL geh. Liebstöckel |
| 200 g Möhren | 1/2 TL Rosenpaprika |
| 100 g Knollensellerie | Salz, Pfeffer |
| 200 g Kartoffeln | 4 Zweige Dill |
| 200 g Weißkohl | 1 EL Zitronensaft |
| 2 EL Pflanzenöl | 200 g Sauerrahm |

Die Steinpilze in 200 ml heißem Wasser ca. 15 Min. einweichen. In ein Sieb gießen, das Einweichwasser dabei auffangen. Die Pilze grob hacken.

Inzwischen Knoblauch und Zwiebel abziehen, beides fein hacken. Rote Bete, Möhren,

Sellerie waschen, schälen, Kartoffeln schälen, waschen. Gemüse in Scheiben bzw. Würfel teilen. Kohl von äußeren Blättern befreien, waschen und in breite Streifen schneiden. Das Pflanzenöl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebel, Knoblauch darin anbraten. Gemüsebrühe angießen. Mit Lorbeerblatt, Muskat, Liebstöckel sowie Rosenpaprika abschmecken und aufkochen lassen.

Gemüse, Steinpilze sowie Einweichwasser hinzufügen. Den Eintopf kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Den Borschtsch zugedeckt bei mittlerer Temperatur etwa 20 Min. köcheln lassen.

Inzwischen den Dill abrausen, trockenschütteln, Fähnchen abzupfen, fein hacken. Borschtsch mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf tiefe Teller verteilen und mit Dill bestreut servieren. Den Sauerrahm in einem Schälchen getrennt dazu reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

Garen ca. 20 Min.

pro Person: 260 kcal; E 8 g, F 15 g, KH 21 g

5.7 Deftiger Rote-Bete-Topf

| | |
|------------------------|---|
| 1 Zwiebel | 250 g Weißkohl |
| 200 g Rindfleisch | 2 EL Rotweinessig |
| 2 EL Butter | Salz, Pfeffer |
| 250 ml Fleischbrühe | 1/2 Pkg. fertig gegarte Rote Bete (250 g) |
| 250 g Kartoffeln | Petersilie zum Garnieren |
| 1 klein. Stange Porree | 150 g Creme fraîche |

Die Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. Rindfleisch trockentupfen und in Würfel teilen. Zwiebel, Fleisch, Butter und Brühe in eine mikrowellengeeignete Schüssel geben. Alles zugedeckt im Mikrowellengerät bei 850 Watt ca. 5 Min. garen.

Kartoffeln schälen, abrausen und würfeln. Porree putzen, in nicht allzu feine Ringe schneiden, abrausen. Weißkohl putzen, den Strunk entfernen, Blätter in breite Streifen schneiden, abrausen. Alle vorbereiteten Zutaten zum Fleisch in die Mikrowelle geben. Mit Essig, Salz, Pfeffer würzen. Weitere 5 Min. bei 850 Watt garen. Dann auf 450 Watt reduzieren und ca. 20 Min. weitergaren.

Rote Bete abtropfen lassen, auf der Haushaltsreibe grob raspeln und nach 15 Min. mitgaren. Den Eintopf nochmals mit Salz sowie Pfeffer abschmecken und mit Petersilie garnieren. Die Creme fraîche dazu reichen. Dazu schmeckt Reis oder Baguette.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereiten ca. 20 Min.

Garen ca. 30 Min.

pro Person ca.: 290 kcal; E 14 g, F 18 g, KH 16 g

5.8 Edel-Labskaus

| | |
|---|---|
| 1 Bd. Dill, fein geschnitten | 75 ml Milch |
| 2 Schalotten, geschält und fein gewürfelt | weißer Pfeffer aus der Mühle, Salz und Zucker |
| 50 g Gewürzgurken, fein gewürfelt | 2 EL Essig |
| 2 EL Obstessig | 1 EL Kümmel |
| 6 EL kalt gepresstes Rapsöl | Salz, Zucker |
| wenig Kümmel | 250 g Kartoffeln |
| 1 TL fein gehackte Orangenschale | 400 g Rote Bete |
| 50 g Butter | |
| 1/8 l Rote Bete Saft | |

Die Rote Beete waschen und ungeschält in Salzwasser mit etwas Zucker, einem EL Kümmel und einem Spritzer Essig weichkochen. Die Rote Beete anschließend auskühlen lassen, dann schälen und in Würfel schneiden. Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser garen. Die Schale von der Orange trennen und fein hacken. Die Gewürzgurken fein würfeln, die Schalotten schälen und ebenfalls fein würfeln. Den Dill waschen und dann fein schneiden. 2 EL Rote Beete beiseitelegen, den Rest in einem Topf mit der Milch, der Butter, dem Rote Beete Saft, etwas Kümmel und der Orangenschale aufkochen. Schließlich die Kartoffeln abgießen, dazugeben und mit dem Kartoffelstampfer zu einem nicht zu feinen Püree stampfen. Das Öl, den Obstessig, Gurken- und Schalottenwürfel mit der restlichen Rote Beete mischen, salzen und pfeffern und den Dill unterrühren. Die Gurkenvinaigrette zum Püree reichen.

Tipp: Der Edel-Labskaus passt sehr gut zu Schweinefleisch, z. B. zu gebratenem Schweinekotelett.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

5.9 Kartoffel-Birnen-Gratin mit Käse überbacken und Rote Bete-Salat

| | |
|------------------------------|---------------------------------|
| 2 Bd. Rucola | 800 g Birnen, feste Sorte |
| 10 ml Rapsöl | 1800 g Kartoffeln, fest kochend |
| Salbei | Lorbeerblatt |
| 250 g Ziegenfrischkäse, 45 % | 150 ml Apfelsaft, naturtrüb |
| 450 ml Sahne, 30 % | 125 g Apfelessig |
| Thymian | 75 g Zucker |
| Schwarzer Pfeffer | 30 g Ingwer |
| Salz | 100 g Schalotten |
| 5 ml Rapsöl | 1000 g Rote Bete |

Rote Bete-Knollen putzen, achteln. Schalotten abziehen und in Streifen schneiden. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Zucker in flachem Topf karamellisieren, mit

Apfelessig und Apfelsaft ablöschen, Rote Beete, Schalottenstreifen, Ingwer, Rapsöl und Lorbeerblatt hinzufügen. Das Ganze bei geringer Hitze ca. 25 bis 30 Min köcheln. Nach dem Garen abkühlen lassen. Kartoffeln waschen und in gleichmäßige Spalten schneiden. Birnen putzen in Spalten schneiden. Beides zusammen mit Rapsöl mischen, mit Salz, Pfeffer, Thymianblättern würzen und dekorativ in eine Auflaufform bzw. in Portions-Auflaufformen schichten, zum Schluss mit Sahne auffüllen. Im vorgeheizten Backofen bei 180 °C Heißluft für ca. 30 bis 40 Min. garen. Kurz vor dem Garpunkt in dünne Scheiben geschnittenen Ziegenfrischkäse auf das Gratin geben und für ca. 5 Min. nochmals in den Backofen schieben. Salbei in heißem Rapsöl frittieren und auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Rucola putzen, waschen.

Mengenangabe: 10 Personen

475 kcal / 1982 kJ

5.10 Labskaus

500 g Kartoffeln

Salz

100 g durchw. Speck

3 Zwiebeln

1 Dos. Corned beef (340 g)

125 g eingelegte Rote Bete

2 TL Sardellenpaste

Salz

Pfeffer

pro Person:

1 Rollmops

1 Spiegelei

1 Gewürzgurke

Kartoffeln schälen, mit 1 Tasse Salzwasser in 20 - 25 Min. gar kochen. Speck und Zwiebeln fein würfeln. Speck im Topf auf 2 oder Automatik-Kochstelle 8-9 glasig ausbraten, Zwiebeln darin andünsten, Corned beef hinzufügen. Rote Bete in kleine Würfel schneiden, zum Corned beef geben. Kartoffeln mit dem Handrührgerät zu Kartoffelbrei rühren, mit dem Corned beef vermischen. Mit Sardellenpaste, Salz, Pfeffer und etwas Rote- Bete-Saft pikant abschmecken. Labskaus wird mit Rollmops, Spiegelei und Gewürzgurke serviert.

Mengenangabe: 4 Portionen

5.11 Labskaus

2 l Wasser

1 Zwiebel

2 Nelken

750 g gepökelt Rindfleisch (Brust)

1 kg Kartoffeln

250 ml Wasser

3 Zwiebeln

2 EL Öl

Salz

Pfeffer

4 Spiegeleier

1 groß. Gewürzgurke

250 g eingelegte Rote Beete

Wasser mit Zwiebel und Nelken auf großer Gasflamme oder Gaskochzone 12 (E-Herd auf höchster Einstellung) ankochen. Rindfleisch dazugeben und 60 Min. auf kleiner Gasflamme oder Gaskochzone 3-5 (E- Herd auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6) kochen (im Schnellkochtopf 20 Min.).

Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden, im Wasser ankochen und 15 Min. auf kleiner Gasflamme oder Gaskochzone 3-5 (E-Herd auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6) kochen.

Zwiebeln pellen und in Würfel schneiden. Öl im Topf auf großer Gasflamme oder Gaskochzone 12 (E-Herd auf höchster Einstellung) erhitzen, Zwiebeln 5 Min. dünsten.

Rindfleisch aus der Brühe nehmen und durch den Fleischwolf drehen oder fein hacken. Kartoffeln zerstampfen, mit Rindfleisch und Zwiebeln mischen und so viel Pökelfrühe angießen, dass ein dicker Brei entsteht. Labskaus mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Labskaus mit Spiegeleiern, Gurke und Roter Beete auf einer Platte anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

5.12 Labskaus

| | |
|-------------------|----------------------------|
| Pfeffer | 2 Nelken |
| Muskat | 1 Möhre |
| etwas heiße Brühe | 4 Salzheringe |
| 8 Frisch-Eier | 2 EL Schweineschmalz |
| Fett zum Braten | 2 Zwiebeln |
| 1 Glas Rote Bete | Salz |
| 4 Gewürzgurken | 1 kg Pökelfleisch vom Rind |
| 1 Lorbeerblatt | 1 kg Kartoffeln |

Das Fleisch mit gut 1 Liter Wasser, Lorbeerblatt, Nelken und geschälter Möhre aufsetzen und ca. 1,5 Stunden weichkochen. Heringe entgräten und wässern. Kartoffeln schälen, würfeln und in kochendem Wasser ca. 20 Minuten garen, abgießen. Fleisch aus der Brühe nehmen, Heringe abtropfen lassen. Kartoffeln, Fleisch und Heringe zusammen durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen oder mit einem elektrischen Mixstab grob pürieren. Schmalz erhitzen, abgezogene, gewürfelte Zwiebeln darin glasig dünsten, Brei zugeben, anbraten und würzen. So viel Brühe untermischen, dass ein geschmeidiger Brei entsteht. Eier in erhitztem Fett braten. Brei in tiefe Teller füllen, mit Rote Bete-Scheiben und Gewürzgurken garnieren. Jeweils 2 Spiegeleier obenauf legen.

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 105

821 kcal / 0 kJ

5.13 Olgas Borschtsch

| | |
|--|--|
| 2 l Wasser, kalt | 500 g Kabis, in 1 cm breiten Streifen |
| 400 g Siedfleisch, z. B. Brustkern, Hals | 5 Kartoffeln, in 1 cm großen Würfeln |
| 2 Markknochen | 400 g gekochte Rinden, geschält, in 1 cm dicken Stängelchen |
| 3 Zwiebeln, grob geschnitten | 1 TL Öl |
| 6 Rübli, in 1 cm großen Würfeln | 150 g Specktranchen, in Streifen |
| 4 Lorbeerblätter | 3 Zwiebeln, grob geschnitten |
| einige Pfefferkörner, zerdrückt | 2 Becher saurer Halbrahm (à 180 g) |
| <i>Sonstiges</i> | 1/2 TL getrocknete Dillspitzen |
| 2 TL Salz | |

Alle Zutaten bis und mit den Pfefferkörnern ins Wasser geben, aufkochen, Hitze reduzieren und 1 Stunde köcheln. Salz und Kabis begeben und 3/4 Stunden weiterkochen. Kartoffeln und Rinden zufügen und nochmals 20 Minuten köcheln.

Speckstreifen und Zwiebeln im heißen Öl anbraten, zum Borschtsch geben.

Vor dem Servieren das Siedfleisch herausnehmen, in 1 cm große Würfelchen schneiden, in die Pfanne zurückgeben.

Dazu sauren Halbrahm, nach Belieben mit Dillspitzen gemischt, servieren.

Im russischen Originalrezept wird dieser Borschtsch am Vortag zubereitet.

Tipp: Dieses sehr schmackhafte Eintopfgericht eignet sich vorzüglich für Einladungen, speziell auch für Berufstätige, weil es im Voraus zubereitet werden kann.

5.14 **Pink Panther**

| | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| 150 g Kartoffeln | 1 l Brühe (frisch oder Instant) |
| 2 Apfel | 600 g Rinderfilet |
| 1 Bd. Frühlingszwiebeln | Salz |
| 250 g Rote Bete (aus dem Glas) | weißer Pfeffer, frisch gemahlener |
| 1 EL Butterschmalz | 1 Prise Zucker |
| 300 g Sauerkraut | 2 EL Schnittlauchröllchen |

Die Kartoffeln schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und in einem Topf mit Salzwasser in 15 Minuten auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 garen.

Die Äpfel und Frühlingszwiebeln waschen. Äpfel achteln, das Kerngehäuse entfernen, die Achtel würfeln. Die Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Die Roten Bete ebenfalls würfeln.

Butterschmalz in einem Topf erhitzen, das Sauerkraut darin auf 2 oder Automatik-Kochstelle 7-8 andünsten, mit Brühe aufgießen und zugedeckt 20 Minuten garen. 5 Minuten vor Ende der Garzeit das Rinderfilet zufügen und zugedeckt mitkochen lassen.

Die Kartoffeln abgießen. Das Rinderfilet aus dem Topf nehmen und warm stellen. Die Kartoffeln zusammen mit den Roten Beten, den Apfelwürfeln und den Frühlingszwiebelringen unter das Sauerkraut geben. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Das Fleisch in Scheiben schneiden und zum Eintopf geben. Tipp: Es ist nicht ratsam, die Kartoffeln mit

allen Zutaten zusammenzukochen. Bedingt durch die Säure des Sauerkohls werden die Kartoffeln nicht gar.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

Pro Portion: 489 kcal / 2043 kJ

5.15 Randen-Ramequin

| | |
|---|---|
| 800 g gekochte Randen, geschält, längs halbiert, quer in ca. 1 cm dicken Scheiben | <i>Guss</i> 2 dl Milch 2 Eier |
| 300 g Raclettekäse-Scheiben mit Pfeffer, quer gedrittelt | 1 TL Estragon, fein gehackt 1/2 TL Salz 1 Nussbrötli (ca. 70 g), in Würfeli |

Randen und Raclettekäse ziegelartig so in die vorbereitete Form schichten, dass die Käsescheiben die Randen leicht überragen.

Guss: Alle Zutaten bis und mit Salz im Messbecher gut verrühren, über die Randen gießen. Brotwürfeli darauf verteilen.

Backen: ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Mengenangabe: 1 runde ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet

Backen: ca. 20 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.

Pro Person: 453 kcal / 1895 kJ; E 27 g, F 28 g, KH 22 g

5.16 Randengratin

| | |
|---|---|
| 500 g kleine gekochte Randen | wenig Muskat |
| 500 g mittelgroße Kartoffeln, in der Schale frisch gekocht | 2 1/2 dl Gemüsebouillon 3 TL Maizena |
| 1/2 TL Salz | 1/2 dl Wasser |
| Pfeffer aus der Mühle | 50 g geriebener Greyerzer oder Sbrinz |

Die Randen und Kartoffeln schälen und in 3 mm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben ziegelartig in eine gefettete, ofenfeste Form schichten, würzen.

Die Bouillon aufkochen, Maizena mit dem Wasser anrühren, in die Bouillon einlaufen lassen, unter Rühren nochmals aufkochen, über die Kartoffeln und Randen gießen. Den Käse darüber verteilen.

Gratinieren: 15-20 Minuten in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens.

Dazu passt gebratenes Fleisch oder Würstchen.

5.17 Randengratin

| | |
|---|-------------------------------|
| 300 g Schinken in Tranchen, fein geschnitten | 1/2 TL Salz |
| 250 g Mascarpone | 60 g Zwieback, fein zerdrückt |
| 1/2 TL Salz | 2 EL Rosmarin, fein gehackt |
| wenig Pfeffer | 3 EL Öl |
| 800 g gekochte Randen, in Würfeli | 1/2 TL Salz |
| | wenig Pfeffer |

Schinken, Mascarpone, Salz und Pfeffer mischen, in der vorbereiteten Form verteilen. Randen auf der Schinkenmasse verteilen, salzen. Zwieback, Rosmarin und Öl mischen, würzen, über die Randen streuen.

Gratinieren: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Lässt sich vorbereiten: Gratin 1/2 Tag im Voraus ofenfertig vorbereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Randentaler mit Forellencreme: Nur 1/2 Menge zubereiten. Schinken durch 100 g geräucherte Forelle ersetzen. Randen durch eine große, rohe gelbe Rande ersetzen, in ca. 2 mm dicke Scheiben hobeln. Die Hälfte der Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen, Forellencreme darauf verteilen, mit restlichen Scheiben bedecken, mit Öl bestreichen. Streusel darauf verteilen, gratinieren.

Mengenangabe: 1 weite ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Gratinieren: ca. 20 Min.

pro Person: 451 kcal / 1889 kJ; E 24 g, F 29 g, KH 23 g

5.18 Rote Bete-Gratin

| | |
|---------------------|--------------------------------------|
| 3 Stangen Majoran | 2 TL süßer Senf |
| Butter für die Form | 2 Eier |
| 100 g Butterkäse | 200 g Sahne |
| Salz, Pfeffer | 6 Rote Bete mit Blättern (ca. 750 g) |

Rote Beten waschen, wenn nötig schälen, Wurzelansatz abschneiden. Blätter und Stiele in Streifen schneiden, Knollen in dünne Scheiben hobeln. Majoran waschen, Blättchen abzupfen. Gratinform mit Butter fetten. Backofen auf 190 °C vorheizen. Rote Bete-Scheiben und Blattstreifen in die Form füllen. Sahne mit Eiern, Majoran, Senf, Salz und Pfeffer verrühren, über die Roten Beten gießen. Den Butterkäse darüber hobeln. Im Backofen (Mitte, Umluft 160 °C) 40 Min. backen.

Mengenangabe: 4 Personen

340 kcal

5.19 Rote Bete-Gratin

| | |
|-----------------|---|
| 600 g Rote Bete | Fett für die Form |
| Salz | schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen |
| 1 Blatt Lorbeer | 200 g Sahne |
| 1 TL Kümmel | 100 g Knoblauchschnittkäse, frisch gerieben |
| 1 EL Essig | 1 Bd. Schnittlauch |
| 1 Knoblauchzehe | |

1. Die roten Beten waschen, in einen Topf geben und mit Wasser bedecken. 1/2 Tl. Salz, das Lorbeerblatt, den Kümmel und den Essig dazugeben. Aufkochen und je nach Größe der Knollen 30 - 45 Minuten garen. Dabei prüfen, ob sie schon weich sind.

2. Die roten Beten herausnehmen, eiskalt abschrecken, vorsichtig schälen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Knoblauchzehe schälen, längs halbieren und eine feuerfeste Form mit der Schnittfläche ausreiben. Dann die Form ausfetten.

3. Die Rote-Beten-Scheiben dachziegelartig in die Form legen, salzen und pfeffern. Den Backofen auf 180° vorheizen. In einem Rührbecher die Sahne mit dem geriebenen Käse verquirlen und gleichmäßig über dem Gemüse verteilen. Im Backofen (Mitte) in etwa 20 Minuten überbacken, bis die Oberfläche leicht gebräunt ist.

4. Inzwischen den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und kleinschneiden. Die Schnittlauchröllchen über das fertige Gericht streuen.

Dazu passen Pellkartoffeln.

Schmeckt auch als Beilage gut.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 75 Minuten

1400 kJ

5.20 Rote Bete-Rindfleisch-Topf

| | |
|-------------------|----------------------------------|
| 750 g Rindfleisch | Salz |
| 300 g Speck | Pfeffer |
| 500 g Weißkohl | 2 EL Essig |
| 500 g Rote Bete | 1 Becher saure Sahne (= 200 g) |
| 100 g Zwiebeln | 2 EL gemischte, gehackte Kräuter |
| 1 Lorbeerblatt | |

Einen Tl. Salz, 1/2 Tl. Pfeffer und das Lorbeerblatt in 1 1/2 Litern Wasser zum Kochen bringen. Rindfleisch und Speck hineingehen und ca. 60 Minuten bei geringer Hitze garen. Weißkohl putzen, hobeln, rote Bete schälen und würfeln, Zwiebeln abziehen und in Ringe schneiden. Alles zum Fleisch geben und weitere 20 bis 30 Minuten garen. Fleisch und Speck herausnehmen, in Würfel schneiden und zurück in die Suppe geben. Essig und saure

Sahne einrühren und den Eintopf nochmals abschmecken. Mit Kräutern bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

5.21 Rote-Bete-Eintopf

| | |
|----------------------------|-------------------|
| 1 kg Rote Bete | 3 EL Rapsöl |
| 600 g Kartoffeln | 3/4 l Gemüsebrühe |
| 3 klein. Zwiebeln | Salz, Pfeffer |
| 100 g durchwachsener Speck | Schnittlauch |

Rote Bete und Kartoffeln waschen, schälen und in Würfel schneiden. Zwiebeln achteln, Speck würfeln. Rapsöl in einem Topf erhitzen, Speck darin anbraten, mit Gemüsebrühe ablöschen, Rote Bete hinzufügen und 20 Minuten garen. Anschließend Kartoffeln und Zwiebeln hinzufügen und nochmals ca. 30 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Schnittlauchtröllchen bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.) 60

5.22 Rote-Bete-Eintopf

| | |
|-------------------------|--|
| 500 g frische Rote Bete | Salz |
| 250 g Möhren | Pfeffer |
| 1 Zwiebel | 4 EL Meerrettich (frisch gerieben; ersatzweise 3-4 Tl aus dem Glas) |
| 2 Bio-Orangen | <i>Außerdem:</i> |
| 1 EL Olivenöl | 150 g Vollmilchjoghurt |
| 200 ml Gemüsebrühe | |

Rote Bete schälen (am besten mit Küchenhandschuhen) und grob in Stücke schneiden. Möhren schälen, in Scheiben schneiden. Zwiebel halbieren und in Streifen schneiden. 1 Orange waschen, abtrocknen und die Schale abreiben. Saft von beiden Orangen auspressen. Öl in einem Topf erhitzen, Rote Bete, Möhren und Zwiebeln darin andünsten. Orangensaft, Brühe, Salz, Pfeffer und 3 El Meerrettich zugeben und abgedeckt 20-25 Minuten leicht kochen lassen. Rote-Bete-Eintopf mit dem restlichen Meerrettich bestreuen und eventuell mit Joghurt servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

Zubereitungszeit 30 Minuten

pro Portion: 276 kcal / 1150 kJ; E 8 g, F 8 g, KH 37 g

5.23 Rote-Bete-Eintopf mit Rindfleisch

| | |
|-------------------|------------------|
| 200 g Rote Bete | 1 EL Tomatenmark |
| 200 g Kartoffeln | 3 Pimentkörner |
| 1 Bd. Suppengrün | Salz, Pfeffer |
| 1 Zwiebel | 600 ml Brühe |
| 250 g Rindfleisch | 1 EL Balsamico |
| 1 EL Öl | 1 TL Honig |

Rote Bete sowie Kartoffeln schälen, abbrausen und würfeln. Das Suppengrün abbrausen, putzen und klein schneiden. Zwiebel abziehen und fein hacken. Das Fleisch trocken tupfen und in Würfel schneiden.

Öl erhitzen und das Fleisch darin anbraten. Herausnehmen. Zwiebel im Bratfett andünsten. Rote Bete, Tomatenmark, Pimentkörner zufügen und ca. 5 Min. braten, würzen. Brühe dazugeben, ca. 20 Min. garen. Dann Kartoffeln sowie Fleisch zufügen und in ca. 20 Min. fertig garen. Eintopf mit Balsamico sowie Honig würzig abschmecken.

Mengenangabe: 2 Personen

Vorbereiten ca. 30 Min.

Garen ca. 45 Min.

pro Person ca.: 430 kcal; E 33 g, F 17 g, KH 35 g

5.24 Rote-Bete-Hack-Gratin

| | |
|--|-----------------------------|
| 2 Zwiebeln | 250 g Ricotta |
| 1 Knoblauchzehe | 150 ml Milch |
| 2 EL Olivenöl | 2 Eier |
| 350 g Rinderhack | geriebene Muskatnuss |
| Salz, Pfeffer | 5 Bd. Estragon |
| Raz el Hanout (arabische Würzmischung) | 5 Bd. glatte Petersilie |
| 600 g kleine Kartoffeln | 120 g Ziegengouda |
| 500 g Rote Bete | 80 ml Gemüsebrühe (Instant) |

Zwiebeln und Knoblauch schälen, würfeln. Einen El Öl in einer Pfanne erhitzen, Hackfleisch krümelig braten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben, mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und Raz el Hanout würzen.

Kartoffeln und Rote Bete schälen und dünn hobeln. Ricotta, Milch und Eier verquirlen, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kräuter waschen, hacken. Käse raspeln. Hälfte Käse und Kräuter unter die Ricotta-Masse rühren.

Eine Auflaufform mit einem El Öl austreichen. Hack, Kartoffeln und Rote Bete im Wechsel mit Ricotta-Ei-Creme und Gemüsebrühe einschichten. Restlichen Käse darüberstreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 Grad, Umluft: 180 Grad, Gas: Stufe 3) circa 40 Minuten backen. Restliche Kräuter vor dem Servieren über den Auflauf streuen.

Mengenangabe: 4 Personen**5.25 Russischer Borschtsch**

| | |
|---------------------|-------------------------|
| 250 g Rote Bete | 2 EL Butter |
| 500 g Rindfleisch | 1 rote Paprika |
| 2 Kartoffeln | 1 Dos. Tomaten (850 ml) |
| 250 g Kohlstreifen | 1 EL Tomatenmark |
| Salz | 1 EL Zucker Pfeffer |
| 1 Möhre | 4 EL Creme fraîche |
| 1 Petersilienwurzel | 1/4 Bd. geh. Dill |
| 3 Zwiebeln | 1/4 Bd. geh. Petersilie |

Rote Bete waschen, in kaltem Wasser aufsetzen, ca. 60 Min. kochen. Abkühlen lassen, schälen. Fleisch in 1 l Wasser ca. 45 Min. garen. Kartoffeln schälen, waschen, würfeln. Kohl, Kartoffeln getrennt in Salzwasser ca. 10 Min. kochen. Möhre schälen. Rote Bete und Möhre grob raspeln. Petersilienwurzel putzen, schälen und würfeln. Zwiebeln abziehen, in Ringe schneiden. Alles ca. 12 Min. in der Butter dünsten. Die Kartoffeln dazupressen. Fleisch herausnehmen, in Würfel schneiden. Die Brühe aufbewahren. Paprika waschen, putzen, in Streifen schneiden. Mit Brühe, Tomaten, Tomatenmark, Zucker, Kohl, Fleisch zum Gemüse geben, 20 Min. leicht köcheln lassen. Würzen, mit je 1 EL Creme fraîche und Kräutern anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen**Garen:** ca. 95 Min.**Arbeitszeit:** ca. 35 Min.**pro Person ca.:** 290 kcal; E 32 g, F 7 g, KH 22 g**5.26 Russischer Borschtsch**

| | |
|----------------------------|-------------------------------|
| 20 ml Weinessig | 2 Wiener Würstchen |
| Salz, Pfeffer | 60 g gehackter Vorderschinken |
| 1 l Rinderbrühe | 150 g Schälto­maten |
| 2 EL saure Sahne | 1 EL Butter |
| 2 EL gehackte Petersilie | 80 g Zwiebeln |
| 1 Lorbeerblatt | 150 g rote Beete |
| 1/2 TL Zucker | 150 g Weißkraut |
| 150 g gekochte Rinderbrust | |

Weißkohl in grobe Streifen schneiden und die Rote Bete in Streichholzform zerteilen. Zwiebeln fein würfeln und anschließend die geschälten Tomaten grob hacken. Den Vorderschinken und die Rinderbrust in 2 auf 2 cm große Würfel zerteilen. Wiener Würstchen

in Scheibchen schneiden. Die Petersilie hacken. Zwiebeln in Butter angehen lassen, rote Bete und Weißkraut zugeben und kurz dünsten. Geschälte Tomaten und das Lorbeerblatt hinzufügen, mit der Brühe aufgießen und kurz köcheln lassen. Schinken, Rinderbrust und Würstchen dazugeben und mit Essig, Zucker, Salz und Pfeffer sowie Petersilie abschmecken, kurze Zeit auf dem Siedepunkt halten. Die Borschtsch aufteilen, oben auf saure Sahne verteilen und Roggenbrot dazu servieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

6 Fischgerichte, Meeresfrüchte

6.1 Auf der Haut gebratenes Forellenfilet mit Kartoffel-Rote Bete-Salat und Schnittlauchrahm

| | |
|-------------------------------------|--|
| 500 g festkochende Kartoffeln | 2 geräucherte Forellenfilets (ca. 100 g) |
| Meersalz | 200 g Crème fraîche |
| 1/2 TL Kümmel | 2-3 EL Schnittlauchröllchen |
| 500 g Rote Bete (geschält, gekocht) | frisch geriebener Meerrettich |
| 2 Schalotten | ein Spritzer Zitronensaft |
| 3 EL Rapsöl | 8 Forellenfilets mit Haut |
| Pfeffer aus der Mühle | (von 4 Forellen à ca. 300 g, vom Fischhändler filetiert) |
| 3-4 EL milder Sherryessig | Fleur de sel |
| 6-8 EL Olivenöl | |

Die Kartoffeln waschen und in gesalzenem Wasser mit Kümmel etwa 20 Minuten garen. Abgießen, abkühlen lassen, schälen und würfeln.

Die Rote Bete abtropfen lassen und ebenfalls würfeln. Die Schalotten schälen und fein würfeln.

Die Kartoffeln im heißen Rapsöl einige Minuten goldgelb anbraten, Schalotten zufügen, kurz mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Rote Bete untermischen und erhitzen. Mit 2-3 EL Essig ablöschen, die Gemüsemischung vom Herd nehmen und 3-4 EL Olivenöl unterrühren. Die geräucherten Forellenfilets klein schneiden und unterheben. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Olivenöl abschmecken.

Die Crème fraîche mit dem Schnittlauch verrühren. Mit Meerrettich, Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Mit einer Pinzette eventuell noch vorhandene Gräten aus den frischen Forellenfilets ziehen. Die Haut mehrmals einritzen. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Filets auf der Hautseite 2-3 Minuten anbraten. Wenden, die Pfanne vom Herd ziehen und den Fisch 2-3 Minuten garziehen lassen. Den lauwarmen Kartoffel-Rote Bete-Salat auf Tellern verteilen, den Fisch darauf anrichten und mit Fleur de sel würzen. Den Schnittlauchrahm dazu servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

6.2 Kabeljaufilet mit Petersilien-Meerrettich-Kruste und Rote-Bete-Ratatouille

| | |
|----------------------------|------------------------------------|
| 2 Rote Beten | Pfeffer |
| 400 g Knollensellerie | 4 Kabeljaufilets (à ca. 180 g) |
| Salz | 2 EL Mehl |
| 1 Bd. Frühlingszwiebeln | 3 EL geh. Petersilie |
| 5 EL Olivenöl | 2 EL frisch geriebener Meerrettich |
| 1 TL Senfkörner | 4 EL Semmelbrösel |
| 6 EL Gemüsebrühe (instant) | 2 EL weiche Butter |

Rote Beten abbrausen, putzen, in Wasser 45-50 Min. garen. Sellerie waschen, schälen, fein würfeln, in Salzwasser ca. 5 Min. garen. Die Frühlingszwiebeln abbrausen, putzen, in Ringe teilen.

Rote Beten abschrecken, schälen, fein würfeln. 2 EL Öl erhitzen. Sellerie und Frühlingszwiebeln darin andünsten. Senfkörner, Brühe und Rote Beten zufügen, erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen, warm halten.

Fisch abbrausen, trockentupfen. Salzen, pfeffern und mit Mehl bestäuben. 3 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfilets darin von beiden Seiten anbraten und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben.

Petersilie, Meerrettich, Semmelbrösel und weiche Butter verrühren. Auf den Fisch streichen. Filets unter dem Grill goldbraun überbacken. Mit dem Gemüse anrichten. Evtl. mit Petersilie und Zitrone garnieren. Dazu nach Wunsch Reis oder Salzkartoffeln reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 50 Min.

Garen ca. 50 Min.

pro Person: 480 kcal; E 16 g, F 17 g, KH 52 g

6.3 Lachs auf Randen-Carpaccio

| | |
|--|-----------------------|
| 800 g gekochte Randen | 3/4 TL Salz |
| 3 EL Aceto balsamico bianco | wenig Pfeffer |
| 4 EL Baumnussöl Salz, Pfeffer | 1 1/2 EL Fenchelsamen |
| 4 Lachsfilet ohne Haut (je ca. 150 g; MSC) | 1 EL Rapsöl |

Randen in ca. 3 mm dicke Scheiben hobeln, ziegelartig auf Tellern anrichten. Aceto, Öl, Salz und Pfeffer verrühren, darübergießen. Graue Fettschicht der Lachsfilets entfernen, Filets würzen, mit Fenchelsamen bestreuen, diese etwas andrücken. Öl in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Filets beidseitig je ca. 3 Min. braten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit 20 Minuten

pro Person: 511 kcal / 2143 kJ; E 33 g, F 35 g, KH 15 g

6.4 Matjes-Rote-Bete-Tatar

| | |
|-----------------------------|-------------------|
| 250 g Matjesfilets | 1 EL Aquavit |
| 1 Zwiebel | schwarzer Pfeffer |
| 1 Essiggurke | Zucker |
| 60 g rote Bete aus dem Glas | |

Matjesfilets in sehr feine, Zwiebel, Gurke und rote Bete in feine Würfel schneiden. Alles mit Aquavit mischen und mit Pfeffer und Zucker abschmecken.

Mengenangabe: 8 Personen

6.5 Räucher-Forellenfilets mit Rote Bete-Dillschmand

| | |
|---|--|
| 1 Zwiebel | Salz, Pfeffer |
| Zitrone zum Garnieren | 2 Becher Schmand (à 200g) |
| 600 g Forellenfilets | 1 Bd. Dill |
| 5 Scheib. Pumpernickel oder Schwarzbrot | 1 Glas rote Bete (Abtropfgewicht 220g) |
| 1 klein. Kopfsalat | |

Rote Bete in einem Sieb abtropfen lassen. Dill abspülen, trockenschütteln und bis auf einige Fähnchen zum Garnieren, fein hacken. Rote Bete fein würfeln. Zwiebel schälen und fein hacken. Schmand mit Zwiebeln, Rote Bete und gehacktem Dill verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatblätter abspülen, trockentupfen und in mundgerechte Stücke zupfen. Pumpernickel vierteln und mit je einem Stück Salat belegen. Räucher-Forellenfilets in ca. 6 cm lange Stücke schneiden und darauflegen. Je einen EL Rote Bete-Dillschmand daraufgeben. Zitrone in hauchdünne Scheiben schneiden und vierteln. Mit den zurückbehaltenen Dillfähnchen und Zitrone garniert anrichten.

Mengenangabe: 10

Zubereitungszeit (in Min.): 15

6.6 Rote-Bete-Rösti mit Lachs

| | |
|----------------------------------|--|
| 400 g mehlig kochende Kartoffeln | Öl zum Ausbraten |
| 200 g Rote Bete | 500 g Stremel-(heiß geräucherter Lachs) oder Räucherlachs |
| 1 klein. Zwiebel | 3 EL Creme fraîche |
| Salz | 1/2 Bd. Schnittlauch |
| frisch gemahlener Pfeffer | |
| Muskatnuss | |

Kartoffeln, Rote Bete und Zwiebel schälen. Kartoffeln und Rote Bete auf der Gemüsereibe grob raffeln, Zwiebel sehr fein hacken. Alles in einer Schüssel vermischen, mit Salz, Pfeffer und geriebener Muskatnuss würzen.

Elektro-Ofen auf 100 Grad vorheizen. In einer Pfanne das Fett erhitzen. Jeweils einen guten Esslöffel der Röstmasse hineingeben und leicht flach drücken. 4-5 Küchlein gleichzeitig auf beiden Seiten ausbacken. Auf einem Blech im vorgeheizten Backofen warm halten (Gas: niedrigste Stufe).

Den Lachs eventuell häuten, in dünne Scheiben schneiden. Die Rösti zusammen mit dem Lachs auf Tellern anrichten. Mit Creme fraîche und Schnittlauchröllchen garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

6.7 Seelachs in Mandel-Pinienkern-Kruste auf Rote Beete Salat

Zutaten Rote Beete Salat

4 klein. Knollen Rote Beete
1 sauren Apfel
4-5 EL Walnussöl
2 EL Weißweinessig
1/2 Zitrone, Saft von
Salz und Pfeffer

Mango-Chili-Dipp

1/2 Mango
3 EL Mayonnaise
1 Msp. Chilipulver

Salz und Pfeffer

Seelachs

4 Mittelstücke Seelachsfilet (à 250 g)
1/2 Zitrone, Saft von
Salz und Pfeffer
40 g Mandeln
80 g Pinienkerne
125 g Paniermehl
2 TL Koriander
1/2 Becher Sahne
Sonnenblumenöl zum Braten

Zunächst den Rote-Beete-Salat und den Dipp vorbereiten. Dafür die Beeten (mit Küchenhandschuhen) mit dem Gemüseschäler schälen und mit der Küchenmaschine oder -reibe in Streifen raspeln. Den Apfel ebenfalls in Streifen hobeln. Walnussöl, Weißweinessig und Zitronensaft unterrühren. Salzen und pfeffern und im Kühlschrank ziehen lassen. Die Mango schälen, in Stücke schneiden und in der Küchenmaschine pürieren. Die Mayonnaise unterrühren. Mit Chilipulver, Salz und Pfeffer abschmecken.

Aus dem Seelachs die Endgräte heraustrennen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen und mit Zitronensaft beträufeln. Etwas ziehen lassen. Mandeln und Pinienkerne mit der Küchenmaschine zerkleinern und mit dem Paniermehl und dem Koriander mischen. Sahne und Panade je auf einen Teller geben. Die Fischfilets mit beiden Seiten durch die Sahne ziehen und in der Panade wälzen. Reichlich Öl in der Pfanne erhitzen und die Seelachsfilets ca. 5 Minuten auf jeder Seite braten.

Rote Bete Salat auf Teller geben, den Seelachs darauf anrichten und mit dem Dipp zusammen servieren. Mit Petersilie und den restlichen Mangoschnitzen dekorieren. Dazu passen Bratkartoffeln aus frischen Pellkartoffeln oder selbst gemachtes Kartoffelpüree.

Mengenangabe: 4 Personen

6.8 Zanderfilet auf Rote Bete-Gemüse

| | |
|----------------------------|--------------------|
| 500 g Zanderfilet | 100 g Pflanzenfett |
| 2 Schalotten | 1 Bd. Kerbel |
| 1/2 Stange Lauch | 500 g Kartoffeln |
| 1/2 klein. Knolle Sellerie | Weißwein |
| 200 g süße Sahne | Salz |
| 100 g Butter | Pfeffer |
| 500 g Rote Bete | Zucker |
| 1 Orange unbehandelt | Weinessig |
| 1 Apfel | |

Für die Gemüsebrühe: Lauch und Sellerie in Stücke schneiden, in gesalzenem Wasser eine halbe Stunde kochen. Danach das Gemüse passieren, Brühe ist fertig.

Das Zanderfilet völlig entgräten. Die Gräten in etwas Butter in einem kleinen Topf anziehen lassen, die gewürfelten Schalotten dazugeben. Danach mit etwas trockenem Weißwein auffüllen, köcheln lassen.

Die Rote Bete waschen und die Wurzeln entfernen. Sie anschließend in Salzwasser mit 3-4 Scheiben einer unbehandelten Orange bissfest garen und schälen. Danach auf einer groben Reibe reiben und zusammen mit einem geschälten, geriebenen Apfel in Butter schwenken. Mit Salz, Zucker und Essig abschmecken. Die Gräten und Schalotten mit dem Weißwein auf 1/3 einkochen und mit süßer Sahne auffüllen. Danach alles auf die Hälfte reduzieren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und passieren. Etwas Butter unterrühren.

Das Zanderfilet salzen und pfeffern. Zuerst die Hautseite des Filets in heißem Fett braten. Die Kartoffeln schälen, kochen. Anschließend in Butter und Kerbel schwenken. Das Zanderfilet auf dem Rote Bete-Gemüse, die Sauce und die Kartoffeln um das Zanderfilet anrichten.

7 Fleischgerichte, Innereien

7.1 Gerolltes Rindsfilet mit Girolles und Pommes-Pont-Neuf

| | |
|---|---|
| <i>Gerolltes Rindsfilet mit Girolles:</i> | 1-2 Schalotten |
| 600 g Rinderfilet, aus der Mitte | 5 TL Senf, mittelscharf |
| 1 Kräuterstrauß | 100 g Butter, kalt |
| (Petersilie, Zitronenthymian, Borretsch, Sauerampfer, Kerbel) | Salz |
| 1 Zehe Knoblauch | Pfeffer aus der Mühle |
| 100 g Walnüsse | Distelöl, wahlweise Sonnenblumenöl |
| 500 g rote Bete Knollen, gekocht | <i>Pommes-Pont-Neuf:</i> |
| 1 Pkg. Butter-Blätterteig, fertig zum Ausrollen | 600 g Kartoffeln, groß und rot |
| 300 g Girolles Pilze (Pfifferlinge) | 1 l Sonnenblumenöl, wahlweise Erdnussöl |
| | Meersalz |

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Gerolltes Rindsfilet mit Girolles: Blätterteig mit Backpapier ausrollen und auf ein Backblech legen. Ein zweites Backblech zum Beschweren drauflegen. Bei 220 Grad etwa zehn bis zwölf Minuten goldgelb backen. Anschließend die Walnüsse für sechs Minuten im Ofen auf einem Backblech ohne Fett rösten. Danach die Beete auf einer Mandoline zuerst in dünne Scheiben reiben, dann mit einem runden Ausstecher in Scheiben stechen und wie Schuppen auf dem rechteckigen Backpapier anordnen. Den fertig gebackenen Blätterteig ebenfalls auf Rechtecke zuschneiden.

Kräuter waschen und fein hacken. Knoblauch reiben oder fein hacken und zu den Kräutern geben. Rinderfilet aufschneiden und mit etwas Senf bestreichen. Salzen, pfeffern und mit den Kräutern besteichen. Walnüsse hacken und ebenfalls auf das Fleisch streuen. Filet zusammenrollen, mit Kochfaden binden. In einer heißen Teflonpfanne von allen Seiten etwa zwei Minuten anbraten, in eine ofenfeste Form legen und im Ofen bei 200 Grad noch sieben bis neun Minuten zu Ende garen.

Herausholen, mit Alufolie abdecken und zehn Minuten ruhen lassen. Die geputzten Pilze kurz in einer heißen Pfanne mit Öl anbraten, salzen und ein paar klein gehackte Schalotten hinzugeben, insgesamt zwei bis drei Minuten braten. Zur Seite stellen. Die rote Beete mit dem Papier in der heißen Pfanne erwärmen. Die Butter in der Pfanne anbräunen und über das Fleisch geben. Blätterteigecken mit roter Beete belegen, gerolltes Rindsfilet in Scheiben ausgeschnitten drauflegen, mit den Girolles garnieren und Bratenjus hinzugeben. Pommes-Pont-Neuf: Kartoffeln in ein mal ein Zentimeter dicke Stäbchen schneiden, gut wässern, salzen und in heißem Öl gelb ausbacken. Auf einem Küchentuch abtropfen lassen und fünf Minuten ruhen lassen. Danach beim zweiten Mal goldgelb ausbacken und zum Rindsfilet servieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

7.2 Kalbsrückensteak mit Rote-Beete-Gemüse und Meerrettich-Schaum

Zutaten feine Kalbsrückenscheiben

500 g Kalbsrücken
1 Bd. Thymian
2 cl dunkler Balsamicoessig
etwas Butter, Salz, Pfeffer

Zutaten Rote-Beete-Gemüse

300 g Rote Beete in Knollen
50 ml Fleischbrühe
1 EL körniger Senf
4 cl Balsamicoessig weiß

2 EL Senfkörner
1 EL Crème fraîche
etwas Salz, Pfeffer, Butter

Zutaten Meerrettichschaum

etwas frischer Meerrettich
2 EL Meerrettich aus dem Glas
100 ml Fleischbrühe
2 cl Balsamicoessig, weiß
100 ml Sahne
etwas Salz, Pfeffer

Kalbsrückenscheiben: Den Kalbsrücken von der Silberhaut befreien und in dünne Steaks schneiden. Dann leicht gesalzen in etwas Butterschmalz scharf anbraten. Die Hitze zurücknehmen und das Fleisch in der Pfanne pfeffern. Dann Butter, Thymian und Balsamicoessig dazugeben und braten bis das Fleisch damit glasiert ist.

Rote-Beete-Gemüse: Die Rote Beete in Salzwasser mit dem Essig kochen. Anschließend pellen und in feine Würfel schneiden. Dann mit den restlichen Zutaten in einer Schwenkpfanne reduzieren. Die Senfkörner kurz blanchieren und dazugeben.

Meerrettichschaum: Die Zutaten zusammen aufkochen und je nach Geschmack noch frischen Meerrettich hinein reiben. Mit dem Pürierstab aufschäumen. Alles zusammen anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

7.3 Lebermakronen

250 g Schweineleber
200 g durchwachsener Speck
1 mittelgroße Zwiebel
1 eingeweichtes Roggenbrötchen
2 weichgekochte Rote Bete
3 EL Mehl

6 EL Semmelbrösel
1 Ei
Pfeffer
1 TL Salz
Majoran
runde Backoblaten

Die Leber, den Speck und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, anschließend durch einen Fleischwolf (sehr fein!) drehen.

Das Wasser aus dem Brötchen wringen, und dieses zusammen mit dem Mehl, den Semmelbröseln und dem Ei zu einem geschmeidigen Teig verkneten.

Die Rote Bete in sehr kleine Würfel schneiden und in den Teig hineinkneten; mit Pfeffer, Salz und Majoran abschmecken.

Danach den Teig im Kühlschrank ca. eine halbe Stunde aufbewahren und anschließend mit einem Dessertlöffelchen auf die Backplatten geben. Die Makronen im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad ca. 20 Minuten auf einem eingefetteten Blech abbacken. Heiß servieren!

7.4 Rindergeschnetzeltes mit Roter Bete

| | |
|---------------------------------|--|
| 500 g Rumpsteak | 200 g Crème fraîche |
| 2 Zwiebeln (ca. 75 g) | 4 EL Weißwein |
| 200 g Gewürzgurken (a. d. Glas) | 1-2 EL dunkle Mehlschwitze (aus der Packung) |
| 800 g Rote Bete (a. d. Glas) | 1 Bd. Dill |
| 50 g Butterschmalz | |
| Salz, Pfeffer a. d. Mühle | |

Das Fleisch erst in Scheiben und dann in Streifen schneiden. Zwiebeln pellen und fein würfeln. Gurke und rote Bete abtropfen lassen und in Streifen schneiden. Die Fleischstreifen in dem heißen Butterschmalz schnell, portionsweise anbraten. Fleisch mit Salz und Pfeffer würzen und herausnehmen. Zwiebeln im Bratfett glasig dünsten. Crème fraîche und Weißwein unterrühren und zum Kochen bringen. Das Fleisch wieder dazugeben. Die Mehlschwitze einstreuen und aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Gurken und rote Bete zugeben und heiß werden lassen. Dill hacken, unterrühren und sofort servieren. Dazu passt Dillreis.

Mengenangabe: 4-6 Portionen:

Vorbereitungszeit: 25 Min.

Garzeit: ca. 15 Minuten

Pro Portion (bei 6 Portionen) ca.: 389 kcal / 1627 kJ; E 13 g, F 32 g, KH 8 g

7.5 Rote-Bete-Salat mit Hüftsteak und Ofenkartoffel

| | |
|--|-------------------------------------|
| 1 Stk. frische Merrettichwurzel | 6 EL kaltgepresstes Rapsöl |
| 4 Steaks aus der Rinderhüfte á 180 g | 2 EL Obstessig |
| 1 EL frischer Kerbel (fein geschnitten) | 1 säuerlicher Apfel, z.B. Boskop |
| Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle | 600 g Rote Bete |
| 2 Schalotten (geschält und fein gewürfelt) | 1 kg grobes Salz |
| 1 EL mittelscharfer Senf | 4 große, mehlig kochende Kartoffeln |

Die Kartoffeln waschen, ein Backblech mit grobem Meersalz austreuen und die Kartoffeln aufsetzen. Im vorgeheizten Backofen bei 175 °C Ober-/ Unterhitze ca. 30-45 Minuten

backen. Die Rote Bete schälen, fein raspeln und in eine Schüssel geben. Den Apfel schälen, halbieren, entkernen, dazu raspeln. Für die Vinaigrette den Essig mit Öl und Senf verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Meerrettich schälen, fein reiben und dazugeben. Zusammen über den rote Bete Salat geben. Die Schalotte dazugeben, alles gut durchmengen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Zum Schluss den Kerbel untermengen. Die Steaks salzen, pfeffern und rosa braten oder grillen. Mit den Ofenkartoffeln und dem Salat anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 45

7.6 Rouladen mit Roter Bete & Meerrettich

4 Rinderrouladen (à 180 g)

6 Stiele Dill

2 Lauchzwiebeln

Salz, Pfeffer

200 g Rote-Bete-Kugeln (Glas)

8 EL Meerrettich (Glas)

Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Rote-Bete-Kugeln in dünne Spalten schneiden. Dill waschen, trocken schütteln, Fähnchen abzupfen. Rouladen trocken tupfen, evtl. etwas flacher klopfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Meerrettich, Rote Bete und Lauchzwiebeln darauf verteilen. Mit Dill bestreuen. Aufrollen und feststecken.

8 Geflügelgerichte

8.1 Hähnchenbrust mit Haselnüssen auf Kohlrabigemüse und Rote-Bete-Soße

| | |
|---------------------------|------------------------------------|
| 150 g Putenbrust | 1 EL Petersilie, gehackt |
| Meersalz | 4 Hähnchenbrüste ohne Haut à 160 g |
| Pfeffer aus der Mühle | 40 g Schalotten, gehackt |
| 350 ml Milch | 100 ml Rotwein |
| 20 g Haselnüsse, gerieben | 200 ml Geflügelfond |
| 400 g Kohlrabi | 100 ml Rote-Bete-Saft |
| 4 EL feines Rapsöl | 100 g Rote Bete, gekocht |
| Muskatnuss, gerieben | 30 g Haselnusskerne |

Putenbrust kleinwürfeln, mit Meersalz und Pfeffer würzen, feinpürieren. Nach und nach 100 ml Milch zugeben, geriebene Haselnüsse darunterühren, kühlstellen. Schalotten hacken, Kohlrabi schälen, in 1 cm dicke Stifte schneiden, in Salzwasser 10 Minuten garen und abgießen. In einem Topf in 1 EL erhitztem Rapsöl anschwitzen, mit Meersalz, Pfeffer und Muskat abschmecken, Petersilie einstreuen. Hähnchenbrüste mit Meersalz und Pfeffer würzen, in 2 EL Rapsöl kurz und scharf anbraten. Fleisch abkühlen lassen, anschließend die Oberseite 1 cm dick mit der Farce bestreichen. Im vorgeheizten Backofen bei 160 °C 10 Minuten garen. Schalotten in restlichem Rapsöl glasig dünsten, mit Rotwein ablöschen und zur Hälfte einkochen lassen. Geflügelfond und Rote-Bete-Saft zugießen, nochmals 10 Minuten einkochen lassen. Rote Bete kleinwürfeln, in die Soße geben. Hähnchenbrüste auf Kohlrabigemüse anrichten, Soße dazugeben und mit grobgehackten Haselnüssen bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

510 kcal / 2150 kJ

9 Getränke

9.1 Lebenselixier

| | |
|-------------------------|-------------------------|
| 20 ml Johanniskrautsaft | 1 TL Zitronensaft |
| 100 ml Rote-Bete-Saft | 1 Msp. Meerrettich |
| 50 ml Buttermilch | 1 Prise Muskat, winzige |

Johanniskrautsaft mit dem Rote-Bete-Saft und der Buttermilch verrühren und mit Zitronensaft, Meerrettich und Muskat abschmecken.

Mengenangabe: 1 Person

1 Drink: 54 kcal / 226 kJ; E 3 g, F 0 g, KH 0 g, BE 0

9.2 Rote Bete-Drink

| | |
|---|--------------|
| 150 g gekochte rote Bete (oder aus dem Glas) | Pfeffer |
| 1/2 kleine, gehackte Zwiebel | Zitronensaft |
| 1/2 Teelöffel frisch geriebenen Meerrettich | etwas Zucker |
| 150 g kalte Buttermilch | Salz |

Rote Bete, gehackte Zwiebel und Meerrettich ca. 15 Sekunden im Mixer pürieren. Geben Sie Buttermilch dazu und lassen Sie den Mixer nochmals 10 Sekunden wirbeln. Mit Pfeffer, Zitronensaft und etwas Zucker abschmecken. Der Geschmack lässt sich mit Salz verstärken. Die Mischung auf 2 Gläser verteilen.

9.3 Rote-Beete-Meerrettich-Drink

| | |
|---------------------|------------------|
| Salz, Pfeffer | 4 EL Joghurt |
| 2 EL Meerrettich | 1/4 l Sauerrahm |
| Saft von 2 Zitronen | 2 Birnen |
| 1/4 l Kefir | 250 g Rote Beete |

Rote Beete gut waschen, zerkleinern und zusammen mit der entkernten Birne in der Saftpresse auspressen. Den Saft mit dem Kefir, Sauerrahm und Joghurt im Mixer gut aufmischen. Meerrettich und Zitronensaft zugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 10

10 Grundlagen, Informationen

10.1 Rote Bete

Inhaltsstoffe: Die rote Rübe stärkt den gesamten Organismus durch die Blut bildenden Stoffe Folsäure und Eisen. In der Erkältungszeit sollten die würzigen Knollen mehrmals pro Woche auf dem Speiseplan stehen, denn sie unterstützen die Atmungsfermente. Phenylalanin spendet zusätzlich gute Laune.

Saison: Das Gemüse ist von Oktober bis März erhältlich.

Einkauf: Bevorzugen Sie kleine, gleichmäßig große Exemplare mit glatter Oberfläche.

Aufbewahrung: Sie halten sich im Gemüsefach des Kühlschranks ein bis zwei Wochen.

Verwendung: Rote Bete schmeckt toll, wenn man sie roh raspelt und als Salat mit Äpfeln oder Orangen genießt. Köstlich als Drink mit Birnen, Möhren, Zitrone und Honig. Herzhaft als Eintopf mit Rindfleisch, Weißkohl, Kümmel und einem Klecks Sauerrahm. Ein Klassiker sind die Rüben im pikanten Heringssalat.

10.2 Rote Bete

Form, Farbe und Geschmack: Kugelige oder spitz zulaufende, rotbraune Wurzelknolle mit rotgrünen Blattwerk und saftigen, dunkelroten Fruchtfleisch. Roh genossen hat die Rote Rübe einen süßlichen Geschmack.

Ganzjährig zu kaufen, auch als Sauerkonserve.

Energie, Vitamine und Mineralien: 100 g / 37 Kalorien / 155 Joule. Vitamine B und C. Hoher Kaliumgehalt. Natrium, Magnesium, Phosphor, Calcium und Rohrzucker.

Verwendung: Schneiden Sie die Blätter kurz über den Knollen ab. Danach kochen Sie die ungeschälten Roten Rüben, je nach Größe, bis zu zwei Stunden in Salzwasser. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Schneiden Sie jetzt die Strunk- und Blattreste ab und entfernen Sie die Haut. Kalt können Sie Rote Rüben als Salat, zum Beispiel mit Kräutern und Zwiebeln, anrichten. Oft sind Rote Rüben auch ein Bestandteil von Heringssalat. Warm eignen sich Rote Rüben als Fleischbeilage, nachdem sie in Scheiben oder Würfel geschnitten und gewürzt wurden.

10.3 Rote Bete - Rote Rübe hoch im Kurs

Schon unsere Urgroßmütter kannten sie und verwendeten sie häufig in der Küche, längere Zeit jedoch waren die Roten Bete in Vergessenheit geraten. Jetzt wurden sie wieder 'ausgegraben' und machen als gesunde Rüben Karriere.

Egal, ob man nun Rahne oder Rande, rote Rübe oder rote Bete - mit einem oder auch mit zwei e geschrieben - sagt, gemeint ist dieses braun-rote Gemüse, mit kugel-runden Wurzeln und dem purpurroten Fleisch. Meistens verwenden wir sie nur als süßsauer Eingelegtes aus

dem Glas oder als Zutat im roten Heringssalat oder im norddeutschen Labskaus. Aber die Rote Bete kann viel mehr.

Die Rohware ist unscheinbar: grau-braun bis rötlich, manchmal von etwas Erde umgeben, aber sicher nicht der einzige Grund, dass die Rohware ein Schattendasein führt, denn bei der Zubereitung hinterlässt sie Spuren: der rote Saft der Knollen, für das stickstoffhaltige Glycosid Betanin und ein gewisser Gehalt an Anthocyan zuständig ist, gibt hartnäckige Flecken an Händen und nicht zuletzt im Handtuch. Wen das nicht sonderlich stört, schließlich gibt es Gummihandschuhe, der sollte es einfach mit den roten Knollen versuchen, denn die Rote Bete schmecken aromatisch und erdig zart.

Die tolle Knolle hält fit Rote Bete sind wegen der Inhaltsstoffe ein ausgesprochen nahrhaftes und gesundes Gemüse. Allein der rote Farbstoff wirkt Wunder. Die Inhaltsstoffe haben eine Reihe gesundheitsfördernder Eigenschaften. Rote Bete enthalten: Provitamin a und B1, B2, B6, was blutbildend und nervenstärkend ist, enthält außerdem Niacin, Vitamin C und Folsäure, sowie viele Mineralstoffe besonders Kalium. Rote Bete steigern deshalb die Vitalität und die Widerstandskraft gegen Infektionen. Zudem enthalten sie Silicium, das als 'Bakterienjäger' gilt. Sie wirken harntreibend, regen Galle und Leber an und fördern die Verdauung. 100 g Rote Bete enthalten nur 41 Kalorien. Diese sind zum großen Teil auf Saccharose zurückzuführen.

Da rote Bete: Nitrat, speichern, sollte man Knollen aus ökologischem Anbau bevorzugen. Sie enthalten weniger Nitrat. Ein Tipp für die Zubereitung: das Gericht nicht zu lange warm halten.

Und wer von einer Erkältung überrascht wird und nicht mehr dazu kommt, Rote-Bete-Saft selbst zuzubereiten, holt sich den roten Saft geschwind aus dem Reformhaus. Dieses wohlschmeckende meist milchsauer vergorene Getränk wird auf Grund der vielen guten Inhaltsstoffe von Ärzten empfohlen oder verordnet z. B. auch bei der Krebsnachsorge.

Zwar gibt es rund ums Jahr Rote Bete. Aus neuer Ernte erscheinen die ersten zarten Exemplare mit Grün bereits im Sommer; die Haupterntezeit ist allerdings jetzt, im Oktober. In kühlen Erdmieten und Lagerräumen können Rote Bete bis zur nächsten Ernte überwintern. Kleine Knollen sind zarter als große, denn in den großen hat sich schon Zellulose gebildet, und sie können daher holzig sein.

Als Gemüse ganz super Aus den roten Knollen lässt sich ganz viel machen. Wenn Rote Bete gekocht werden, ist die Zubereitung so:

Die Rote Bete- Knolle unter fließendem Wasser gründlich reinigen. Weder Wurzel- noch Blattansätze abschneiden. Ganze Blätter (bei Sommerernte) abdrehen. Auf keinen Fall die Schale verletzen: die rote Bete 'blutet' und verliert beim Garen den wertvollen Saft. Dann in Salzwasser - klassisch mit Kümmel - je nach Größe- etwa 1-1 1/2 Stunden garen; mit kaltem Wasser abschrecken, dann schälen und weiter verarbeiten.

Gekochte Rote Bete können püriert und mit süßer oder saurer Sahne zu einer Cremesuppe bereitet und mit Schnittlauch oder Meerrettich abgeschmeckt werden.

Als Gemüse werden Rote Bete vorgegart, je nach Größe, geachtelt oder geviertelt, in Butter geschwenkt und mit etwas braunem Zucker bestreut, damit sie karamellisierten. Rote Bete schmecken aber auch knackig gekocht und mit eisgekühlter Butter und frisch gemahlenem Pfeffer bestreut oder auf einer Creme-fraîche- Schnittlauch-Creme angerichtet als Vorspeise - einfach super.

10.4 Rote Bete - Tolle rote Knolle

Lange war sie aus den Vorratsschränken verschwunden, aber seit einiger Zeit erfreut sich die rote Beete wieder neuer Beliebtheit. Die aromatische, leicht erdig schmeckende Rübenart ist aber nicht irgendeine Gemüseart unter vielen. Die tolle rote Knolle kann noch viel mehr: Das nährstoffreiche Gemüse entschlackt, regt den Blutdruck an und hilft gegen Grippe und Erkältung. Vor allem der Saft ist gesund und nährreich.

Beliebtes Wintergemüse: Mit einem ausgewogenes Verhältnis aus Zucker, Eiweiß und Fett, reichlich Eisen, den Vitamine B und C und dem Farbstoff Betanin ist die rote Beete ein besonders beliebtes Wintergemüse, das während der kalten Tage die Abwehr stärkt und die Haut mit genügend Nährstoffen versorgt. Zudem enthält sie reichlich Folsäure, die für die Bildung der roten Blutkörperchen verantwortlich ist.

Bio ist besser: Trotz der vielen tollen Eigenschaften hat die rote Beete selbst ein kleines Manko. Die Knolle ist eine stickstoffliebende Pflanze und reichert viel Nitrat an. Beim Einkauf sollte man daher auf saisonale Ware aus kontrolliert biologischem Anbau zurückgreifen. Diese enthält weniger Nitrat als konventionelle Ware, da keine mineralischen Stickstoffdünger zum Einsatz kommen. Die rote Beete sollte möglichst fest sein und eine glatte, tiefrote Schale haben. Damit sie gleichmäßig gart, sollten möglichst gleich große Rüben gekauft werden. Sehr dicke oder längliche Rote Bete ist häufig faserig.

Tipps zur Aufbewahrung: Frische rote Beete kann man ohne weiteres in größeren Mengen kaufen. Die ungekochte rote Beete hält sich besonders gut im Gemüsefach des Kühlschranks. Dort kann sie - am besten in Papier gehüllt - rund eine Woche gelagert werden. Falls die rote Beete erst später zum Einsatz kommen soll, kann sie auch eingefroren werden. Dabei sollte man allerdings beachten, dass das Fruchtfleisch nach dem Auftauen matschig wird. Es empfiehlt sich, die Rüben vorher zu blanchieren oder in Salzwasser zu kochen.

Vor dem Verzehr: Lange Zeit ist die rote Rübe nur gekocht und dann sauer eingelegt worden. Die Knolle kann aber auf verschiedene Art und Weise verarbeitet werden. Vor der Zubereitung sollten die Blätter allerdings nicht abgeschnitten, sondern nur abgedreht werden. Dadurch wird ein Ausbluten der Pflanze verhindert. Bei rohem Verzehr sollte sie nach dem Bürsten mit einer Gemüsebürste geschält werden. Dabei empfiehlt sich das Tragen von Gummihandschuhen, denn der rote Saft färbt stark. Falls doch mal was danebengeht, hilft Zitronensaft. Er entfernt die roten Flecken sicher von den Händen. Ist Saft auf die Kleidung gespritzt, sollte man schnell zu heißem Wasser und Seife greifen.

Zubereitung: Soll rote Beete gekocht verwendet werden, dann sollte man sie zuerst gründlich abbürsten und anschließend ungeschält ca. 60 Minuten im Wasser kochen. Mit etwas Zitronensaft oder Essig im Kochwasser wird die rote Beete noch aromatischer. Nach dem Garen sollte sie in einer Schale mit kaltem Wasser abgeschreckt werden. Das erleichtert das Schälen. Noch schonender ist übrigens das Garen im Backofen: die rote Beete bei 180 Grad etwa 50 Minuten auf Alufolie legen, danach sorgfältig schälen und nach Bedarf als Beilage zu Fisch oder zum Salat genießen.

10.5 Rote Johannisbeere

Form, Farbe und Geschmack: Eine kugelige 5 bis 10 mm große, essbare Beere. Sie ist dunkel- bis hellrot und sitzt an Traubenstielen. Das Aroma ist herb-säuerlich. Ende Juni bis Anfang September zu kaufen.

Holländische Gewächshausware ab Mitte Mai.

Energie, Vitamine und Mineralstoffe: 100g / 45 Kalorien / 188 Joule. Vitamine A und C. Sehr hoher Kaliumgehalt. Calcium, Phosphor und Magnesium. Reich an Fruchtsäure. Mineralsalz- und Pektinhaltig.

Verwendung: Die Beeren von den Stielen lösen, verlesen und waschen. Dann roh verzehren oder zu Satten, Gelees und Konfitüren verarbeiten. Beliebt sind Rote Grützen Speisen aus Roten Johannisbeeren.

10.6 Rote Knollen aus dem Untergrund

Kaum ein anderes hiesiges Gemüse führt ein ähnliches Schattendasein wie die Rote Bete. Als Sauerkonserve kennt sie jeder, aber im Rohkostsalat oder als Gemüsebeilage zu Kurzgebratenem nur der wahre Kenner dieses Wintergemüses.

Als Mitglied der Familie der Gänsefußgewächse ist die Rote Bete mit der Zuckerrübe und dem Mangold verwandt. Die 100 bis 600 Gramm mächtigen Knollen gehören zu der Gattung Beta, von der auch ihr Name abgeleitet ist. Die zweijährige Pflanze mit den tiefen Pfahlwurzeln wird in gemäßigten Klimazonen unter Glas oder auch unter Folie kultiviert. Das rund oder zylindrisch gewachsene Gemüse zeichnet sich durch ein angenehm säuerliches Aroma und eine intensive Rotfärbung aus. Für die kräftige Farbe ist der hohe Gehalt an Betanin verantwortlich, einem in Pflanzenteilen häufig vorkommenden Salz. Weiße und gelbe Sorten sind eher selten anzutreffen. Die Rote Bete wurde schon früh als Naturheilmittel entdeckt und geschätzt, hauptsächlich ihr hoher Eisengehalt und ihre enthaltenen B-Vitamine wirken sich gesundheitsfördernd aus. Obwohl die rote Knolle unter allen Gemüsesorten als 'eifrigster Stickstoffsammler' gilt und ihr Nitratwert dadurch sehr hoch ist, bleibt der Verzehr bei den üblicherweise eher geringen Mengen vollkommenermaßen unbedenklich.

Verwandlungskünstler Obwohl Rote Bete ganzjährig auf dem Markt erhältlich ist, hat sie als klassisches Wintergemüse von Oktober bis März Saison. Meist wird sie im Bund von drei bis fünf Stück angeboten. Kleinere Sorten, wie zum Beispiel die nur 4 cm großen 'babybeets', sind für die Dekoration von kalten Platten oder Salaten ideal. Doch wenn die rote Rübe ausschließlich als süß-saure Beilage verwendet wird, entgeht dem Genießer einiges. Es gibt nämlich weitaus mehr Möglichkeiten, das saftige Gemüse zu verspeisen, als im Heringssalat oder Hamburger Labskaus. Einfach, aber imposant, ist Rote Bete, wenn sie mit Kümmel in Salzwasser gekocht oder im Backofen gegart und noch heiß mit eiskalter Butter und frisch gemahlenem Pfeffer serviert wird. Das leicht erdige Aroma entfaltet sich dabei auf eine faszinierende Art. Auch als Rohkost genossen überzeugt Rote Bete selbst Skeptiker - Kenner wissen diese vitaminreichste Variante schon lange zu schätzen. Zusammen mit Sellerie, Äpfeln und Feldsalat wird sie mit einer Vinaigrette, die mit Zucker

und frischem Meerrettich abgeschmeckt ist, zur leichten Zwischenmahlzeit. Rote Bete harmoniert mit Pfeffer, Zwiebeln, Lorbeerblättern, Kümmel und Koriander. Aber auch mit Dill, Schnittlauch und Meerrettich läßt sich das 'verkannte' Gemüse verfeinern.

Im Schnellkochtopf kochen: Rote Bete hat eine lange Kochzeit, je nach Größe bis zu 60 Min. Man kann sie aber auf ein Drittel verkürzen, wenn man einen Schnellkochtopf verwendet.

So pellt man Rote Bete: Rote-Bete-Saft läßt sich schwer von den Händen entfernen. Darum pellt man sie nach dem Kochen am besten in einer Schüssel mit kaltem Wasser.

Was steckt drinn? 100 g enthalten 0,7 mg Eisen 335 mg Kalium 10 mg Vitamin C 0,02 mg Vitamin B1 0,05 mg Vitamin B2 185 kJ 7 44 kcal

10.7 Rote Rübe (Rote Bete)

Form, Farbe und Geschmack: Kugelige oder spitz zulaufende, rotbraune Wurzelknolle mit rotgrünen Blattwerk und saftigen, dunkelroten Fruchtfleisch. Roh genossen hat die Rote Rübe einen süßlichen Geschmack.

Ganzjährig zu kaufen, auch als Sauerkonserve.

Energie, Vitamine und Mineralien: 100 g / 37 Kalorien / 155 Joule. Vitamine B und C. Hoher Kaliumgehalt. Natrium, Magnesium, Phosphor, Calcium und Rohrzucker.

Verwendung im Haushalt: Schneiden Sie die Blätter kurz über den Knollen ab. Danach kochen Sie die ungeschälten Roten Rüben, je nach Größe, bis zu zwei Stunden in Salzwasser. Anschließend mit kaltem Wasser abschrecken. Schneiden Sie jetzt die Strunk- und Blattreste ab und entfernen Sie die Haut. Kalt können Sie Rote Rüben als Salat, zum Beispiel mit Kräutern und Zwiebeln, anrichten. Oft sind Rote Rüben auch ein Bestandteil von Heringssalat. Warm eignen sich Rote Rüben als Fleischbeilage, nachdem sie in Scheiben oder Würfel geschnitten und gewürzt wurden.

Das sollten Sie wissen: Rote Rüben sind blutbildend und blutreinigend. Sie regen die Magen-, Darm- und Lebertätigkeit an.

Das sollten Sie probieren: Rote Rüben mit Orangenmarmelade: Eine pikante Beilage: Kleine Rote Rüben roh schälen (Vorsicht, färben stark) und in Viertel schneiden. In reichlich Butter ganz sachte andünsten, mit Salz, Pfeffer und grob gestoßenem Nelkenpfeffer würzen. Wenig Fleischbrühe oder Geflügelfond aufgießen und fest verschlossen 25-30 Minuten dünsten, dabei gelegentlich schwenken. Zum Servieren mit einigen Tropfen Tabasco pikant abschmecken und 2 EL Orangenmarmelade einrühren. Zu Steaks, Schnitzeln oder Koteletts servieren.

10.8 Salatzubereitung

Allgemeine Regeln der Salatzubereitung Rohe Salate: Gemüse rüsten, waschen. schneiden, mit der Sauce vermischen. Gekochte Salate: Gemüse knapp, d. h. «al dente» kochen, noch warm mit der Sauce vermischen, eventuell lauwarm servieren.

Wenig Bekannte werben um Ihre Gunst: Eisberg: auch Krachsalat genannt. Schwere, feste

Köpfe; sehr ergiebig, weil fast keine Abfälle. Im Kühlschrank lange haltbar. Verschiedene Arten der Salatzubereitung: Blatt für Blatt mit den üblichen Salatsaucen anmachen. Oder den ganzen Kopf vierteln oder achteln. Diese auf Teller geben und mit Salatsauce übergießen oder in Streifen schneiden, mit Salatsauce anmachen. Saucenvarianten: Dill- oder Roquefortsaucen.

Broccoli: Delikates Gemüse aus der Blumenkohl-Familie. Broccoli kochen: So in die Pfanne legen, dass nur die Stiele im Wasser liegen und die Köpfchen im Dampf weich werden. Vor dem Anrichten: Butter zergehen lassen, Mandelscheibchen darin leicht anrösten und das Ganze über die gut abgetropften Broccoli verteilen. Sehr delikates!

Chinakohl: Preiswert. Die Kohlsorte, die nicht bläht! Kann bis 1 kg schwer werden, lässt sich bis 10 Tage aufbewahren. Für Salat in Streifen schneiden. Als Gemüse: Speckwürfel und Zwiebeln anziehen lassen, den in Streifen geschnittenen Chinakohl beigebraten, mit Fleischbrühe ablöschen, etwa 10 Minuten dämpfen, dann mit Sojasauce abschmecken.

Gute Bekannte, ungewohnt zubereitet: Randen: Als Salat - in Scheiben, Würfel oder Stengeli - wohlbekannt. Probieren Sie Randen mal als Gemüse, gefüllt: Die weich gekochten Randen aushöhlen, mit einer Farce aus gekochtem Reis (Resten) und Fleisch füllen. Mit Bechamelsauce überziehen und servieren. Ein billiges, gesundes Essen; Randen sind reich an Vitaminen und Mineralien.

Stangensellerie: Auch Bleichsellerie. Servieren Sie ihn zur Abwechslung einmal - anstelle von Salzstengeli - zum Aperitif: Die bleichen Blattstiele in kleinfingerlange Stücke schneiden und roh zum Knabbern servieren. Eventuell assortiert mit Rübli- und Zucchetti-Stengeli und Blumenkohlröschen. Ausprobieren!

Weißkabis: Wussten Sie es, dass ein Weißkabis (oder Wirz) mehr Vitamin C enthält als eine Zitrone oder Orange? Außerdem viel Vitamin A. Keine Angst vor dem berüchtigten Blähen von Kohl: Alle Kohlarten (auch Blumen- und Rosenkohl) kurz in Salzwasser blanchieren, dann dieses Wasser abgießen und das Gemüse nach Rezept zubereiten. So einfach ist das...

Wirz oder Wirsing. Wirkt mit seinen runzeligen Blättern wie der «Alte» unter seinen Verwandten, ist aber die jüngste der Kohlarten. Für Salat wird er wie Kabis gehobelt und angemacht. Geröstete Speckwürfel nicht vergessen! Fenchel: Als Gemüse bekannt. Aber als Salat?? -Probieren Sie doch einmal: Den rohen Fenchel fein raffeln, mit reichlich Öl, etwas Essig, Zitronensaft, Salz und Pfeffer, eventuell auch mit Mayonnaise mischen. Etwas ziehen lassen.

11 Käsegerichte

11.1 Camembert-Soufflé auf Rote-Bete-Carpaccio

| | |
|---|--|
| 8 Zweige Kerbel | 40 g Mehl |
| 3 EL Semmelbrösel zum Ausstreuen der Förmchen | 40 g Butter |
| Butter zum Fetten der Förmchen | Salz, Pfeffer, Koriander, frischgeriebene Muskatnuss |
| 4 Eier | 3 EL Weißwein-Essig |
| 120 g Camembert | 2 EL Weißwein |
| 1/4 l Milch | 750 g frische Rote Bete |

Rote Bete mit einem Spritzer Wasser in Alufolie fest verschließen. Im Ofen bei 200 °C (Gas Stufe 3) etwa 1,5 Stunden garen. Erkalten lassen, die Schale abziehen und die Knollen in dünne Scheiben schneiden. Aus Weißwein, Weißwein-Essig, Salz, Pfeffer und gestoßenem Koriander eine Marinade mischen. Über die Rote-Bete-Scheiben gießen und mit Kerbelblättchen auf großen Tellern anrichten. Butter zerlassen und darin das Mehl hellgelb anschwitzen. Milch langsam zugießen, mit dem Schneebesen glattrühren und aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. Den zerkleinerten Camembert zufügen und unter Rühren schmelzen. Langsam das Eigelb unterrühren. Eiweiß zu steifem Schnee schlagen und vorsichtig unterziehen. 4 Souffléförmchen mit Butter ausstreichen und Semmelbrösel austreuen. Förmchen zu 2/3 mit der Käsecreme füllen und im vorgeheizten Ofen bei 225 °C (Gas Stufe 4) etwa 15 Minuten backen. Sofort von dem Rote-Bete-Carpaccio umrahmt servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 120

11.2 Randen-Käseküchlein

| | |
|--|------------------------|
| Butter für die Förmchen | 250 g Halbfettquark |
| 2 ausgewählte Kuchenteige (je ca. 32cmØ) | 2 Eigelbe wenig Muskat |
| 1/4 TL Muskat | 1/4 TL Salz |
| 200 g Gruyère | 2 Eiweiße |
| 200 g gekochte Randen | 1 Prise Salz |
| 2 dl Milch | |

Ofen auf 220 Grad vorheizen. Förmchen einfetten, auf das Backblech stellen. Muskat auf den Teig reiben, leicht einwallen. 8 Rondellen von je ca. 14cm ausstechen. Teigrondellen in die Förmchen hineinlegen, mit einer Gabel dicht einstechen. Käse und Randen grob

reiben. Ränder und Käse in die Förmchen verteilen. Milch, Quark, Eigelbe, Muskat und Salz verrühren. Eiweiße mit dem Salz halbstief schlagen. Eischnee unter die Quarkmasse mischen. Guss darübergießen, Käseküchlein ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des vorgeheizten Ofens backen.

Mengenangabe: 8 kleine Backförmchen von ca. 10cm⁰

Backen: ca. 25 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Pro Stück: 363 kcal / 1516 kJ; E 16 g, F 23 g, KH 24 g

12 Kartoffel-, Gemüsegerichte

12.1 Gebackene Rote Bete mit Kürbiskernvinaigrette

| | |
|--|--|
| 8 mittelgroße Knollen Rote Bete (à ca. 200 g, im Ofen bei 180 °C Auf einem Bett aus grobem Meersalz etwa 1 Stunde gegart) oder 8 Knollen geschälte, gekochte und vakuum- verpackte Rote Bete 1/2 Bd. Thymian 40 g geriebener Parmesankäse 8 St. Ziegenfrischkäse-Taler (à ca. 40 g) 3 EL Olivenöl | 30 g Kürbiskerne 2 EL Aceto Balsamico 1 EL Kürbiskernöl 3 EL Raps- oder Traubenkernöl Meersalz Pfeffer aus der Mühle nach Belieben ein Spritzer Apfelessig oder milder Weißweinessig einige Stiele glatte Petersilie |
|--|--|

Rote Bete aus dem Ofen nehmen, Ofen nicht ausschalten (bei Verwendung von vorgekochter Roter Bete Backofen auf 180 °C vorheizen). Rote Bete schälen. Die Thymianblätter abzupfen und grob hacken. Mit dem Parmesan mischen. Die Rote Bete zweimal durchschneiden, so dass 3 Scheiben entstehen. Die Käsetaler jeweils einmal quer durchschneiden. Eine ofenfeste Form mit 1 EL Öl auspinseln. Jeweils die untersten Scheiben der Knollen in die Form setzen. Den Ziegenkäse von beiden Seiten in die Parmesanmischung drücken, je eine Scheibe auf die Roten Beten setzen. Die mittlere Rote Bete-Scheibe und eine weitere Ziegenkäsescheibe darauf legen und mit der obersten Rote Bete-Scheibe abdecken. Mit der übrigen Käsemischung bestreuen, mit restlichem Olivenöl beträufeln und im Ofen etwa 10 Minuten backen. Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, herausnehmen und abkühlen lassen. Den Essig, Salz, Pfeffer und die Öle verschlagen.

Vinaigrette (falls der Aceto Balsamico sehr lieblich ist) nach Belieben mit Apfelessig oder Weißweinessig abschmecken. Die Kürbiskerne unterrühren. Die Petersilienblätter abzupfen, grob schneiden und unterrühren. Die Rote Bete aus dem Ofen nehmen, auf Teller setzen und mit der Kürbiskern-Vinaigrette beträufeln. Pfeffern und mit der Petersilie bestreuen. Dazu passt Feldsalat.

Tipp: Beim Schälen von Roter Bete am besten Einmalhandschuhe verwenden, damit sich die Hände nicht verfärben.

Mengenangabe: 4 Personen:

12.2 Gebackene Rote Bete mit Quarkcreme

| | |
|---|---------------------|
| 1 kg Rote Bete (möglichst kleine Knollen) | 150 g Crème fraîche |
| Salz | 1 Ei (Gr. M) |
| 3 EL Essig | 2 EL Paniermehl |
| 75 g Gouda-Käse | weißer Pfeffer |
| 1 Bd. Petersilie | Fett für die Form |
| 1 Bd. Schnittlauch | 1-2 TL Gemüsebrühe |
| 150 g Magerquark | |

Rote Bete putzen und waschen. In kochendem Salzwasser mit Essig zugedeckt ca. 25 Minuten vorgaren. Käse fein reiben. Kräuter waschen und fein schneiden. Quark, Crème fraîche, Ei, Paniermehl, Käse und 2/3 Kräuter verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rote Bete abgießen, abschrecken und etwas abkühlen lassen. Schale abziehen. Knollen halbieren und aushöhlen. Das Innere in feine Würfel schneiden. Rote-Bete-Hälften in eine gefettete Auflaufform setzen und mit der Quarkcreme füllen. Die Rote-Bete-Würfel drumherum verteilen. Brühe in 3/8 l heißem Wasser auflösen und angießen. Rote Bete im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 °C/Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 20 Minuten backen. Mit restlichen Kräutern bestreuen. Dazu passen Stampfkartoffeln mit Röstzwiebeln. Getränk: kühle Saftschorle.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

Pro Portion ca.: 350 kcal / 1470 kJ; E 18 g, F 19 g, KH 24 g

12.3 Gebackene Rote Bete zu Nackensteaks

| | |
|---------------------------------|----------------------------|
| 10 mittelgr. Rote Bete (1,5 kg) | 2 EL Paniermehl |
| 1/2 TL Kümmel | 50 g ger. Parmesan-Käse |
| Salz, Pfeffer | 4-6 Nackensteaks (à 125 g) |
| 2 Knoblauchzehen | 1-2 EL Öl |
| 75-100 g weiche Butter | 1/2 Bd. Petersilie |
| 1 TL Zitronensaft, ca. | |

Rote Bete putzen, waschen und mit Kümmel in Wasser ca. 45 Minuten kochen. Dann abschrecken, etwas abkühlen lassen. Schale abziehen. Inzwischen Knoblauchzehen schälen, 1 Zehe durch eine Knoblauchpresse in die Butter drücken, verrühren. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken, 1 Knoblauchzehe in Scheiben schneiden. Rote Bete mehrmals tief einschneiden, in eine Auflaufform setzen. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. Hälfte Butter in die Einschnitte streichen. Paniermehl, Käse und Knoblauchscheiben mischen. Über die Rote Bete streuen. Rest Butter in Flöckchen darauf verteilen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200°C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) 20-25 Minuten backen. Steaks waschen und trockentupfen. Öl erhitzen. Steaks darin von jeder Seite 4-5 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Petersilie waschen und, bis auf etwas, hacken. Rote Bete mit Steaks anrichten. Mit Petersilie bestreuen und garnieren. Dazu: Kartoffelpüree. Getränk: kühles

Bier.

Mengenangabe: 4-6 Personen:

Zubereitungszeit ca. 2 1/4 Std.

Portion ca.: 340 kcal / 1420 kJ; E 25 g, F 25 g, KH 2 g

12.4 Gefüllte Kartoffeln mit Rote Bete, Oliven und Sellerie auf Kräutersauce

| | |
|-------------------------------------|---------------------------------------|
| 2 Rote Bete vorgekocht und geschält | 1/2 Bd. frisch gehackter Oregano |
| Feines Rapsöl zum Beträufeln | 1/2 Bd. frisch gehackter Schnittlauch |
| Pfeffer aus der Mühle | 1/2 Bd. frisch gehackte Petersilie |
| Salz | 100 ml Sahne |
| 1 klein. Sellerieknolle | 300 ml Gemüsebrühe |
| 200 g schwarze Oliven entkernt | 5 EL Weißwein |
| 12 groß. Kartoffeln festkochend | 1 TL Butter |
| Pfeffer aus der Mühle | 1 Zwiebel fein gewürfelt |
| Salz | Alufolie |
| 1/2 Bd. frisch gehackter Basilikum | |

Ofen auf 180°C vorheizen (Heißluft). Die Kartoffeln schälen. Mit einem Apfelsstecher 3 Löcher ausstechen. Rote Bete und Sellerie mit dem Apfelsstecher durchstoßen. Kartoffel füllen mit Oliven, herausgestochener Sellerie und Rote Bete. Kartoffeln salzen, pfeffern und mit Rapsöl beträufeln. Kartoffeln einzeln in Alufolie einpacken. Auf ein Backblech geben und im Ofen ca. 40 Minuten garen. Zwiebelwürfel, Kartoffel- und Sellerieabschnitte in Butter dünsten, mit Weißwein ablöschen und mit der Gemüsebrühe aufgießen. 10 Minuten köcheln lassen, Sahne dazu geben und mit dem Pürierstab mixen. Gehackte Kräuter unter die Sauce rühren. Abschmecken mit Salz und Pfeffer. Kartoffeln aus dem Ofen nehmen und auf der Sauce servieren.

Tipp: Garnieren Sie dieses Gericht mit selbstgemachten Kartoffelgittern. Kartoffeln in dünne Streifen schneiden. Gitterförmig auf Backpapier ausbreiten und salzen. Mit Backpapier und einem zweiten Blech beschwert im Ofen knusprig backen.

Mengenangabe: 4 Personen

12.5 Gefüllte Kartoffelpiroggen zu Rote-Bete-Schmand

| | |
|----------------------------|------------------------|
| 1 Stange Lauch | 2 Eier |
| 300 g Schmand | 300 g Mehl |
| 180 g eingelegte Rote Bete | 225 g Butter |
| Mehl für die Arbeitsfläche | 1 Bd. Petersilie |
| geriebener Muskatnuss | 1 Bd. Dill |
| 1 Eigelb | Paprikapulver, edelsüß |

Salz, Pfeffer
200 g Rinderhack

2 EL Rapsöl
300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln

Kartoffeln in Schale 25 Minuten dämpfen. Anschließend pellen, abkühlen lassen und über Nacht kühl stellen. Am nächsten Tag für die Füllung Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Öl erhitzen und Hack anbraten. Lauch zufügen und kurz mit anbraten. Mit Salz, Pfeffer, Paprika würzen. Petersilie waschen, hacken und unterrühren. Backofen auf 200 °C vorheizen. Kartoffeln durch eine feine Kartoffelpresse drücken. Mit Butterflöckchen, Mehl, 1 Ei, Eigelb, Salz und Muskatnuss zu einem glatten Teig verkneten und ausrollen. Auf gut bemehlter Arbeitsfläche Kreise von 11 cm Durchmesser ausstechen (z.B. mit einer Suppentasse). Je 1 EL Füllung auf eine Hälfte geben. Das restliche Ei trennen. Eiweiß verquirlen, Ränder damit bestreichen, überklappen und mit einer Gabel festdrücken. Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen, Piroggen bestreichen. Im heißen Ofen ca. 30 Minuten goldbraun backen. Inzwischen Rote Bete kleinschneiden und mit Schmand verrühren. Dill waschen, hacken, hinzufügen und unterrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu Piroggen servieren.

Mengenangabe: 18 Stü

12.6 Gefüllte Randen

4 gekochte Randen (je ca. 300 g)
Pfeffer aus der Mühle
16 Specktranchen (z. B. Bauernspeck)

Füllung

100 g Brot vom Vortag
(z. B. Vollkorn-, Sojabrot), in Scheiben
1 1/2 dl Gemüsebouillon, heiß
300 g Hackfleisch (z. B. Dreierlei)
Bratbutter zum Anbraten
1 Frühlingszwiebel mit dem Grün, fein geschnitten
1 Knoblauchzehe, gepresst
180 g saurer Halbrahm

1 EL frischer Meerrettich, gerieben
1/2 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle
2 dl Gemüsebouillon
1 TL frischer Meerrettich, gerieben, oder Rettichsprossen
Randen längs halbieren, mit dem Kugelausstecher bis auf einen ca. 1 cm breiten R
Füllung: Brot in einem tiefen Teller mit der Bouillon übergießen, kurz stehen la
Gratinieren: ca. 20 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens. Den M
Dazu passen: Bratkartoffeln, Kartoffelstock.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Gratinieren: ca. 20 Min.

Pro Person: 556 kcal / 2330 kJ; E 29 g, F 35 g, KH 32 g

12.7 Gefüllte Randen (Rote Bete)

4 mittelgroße gekochte Randen
8 Specktranchen

Füllung

200 g Kalbsbrät
1 Zwiebel
2 Specktranchen, in Streifen
1/2 TL Herbes de Provence
1/2 Bd. Petersilie, gehackt

2 EL geriebener Parmesan
Pfeffer
Paprika
2 EL Paniermehl
wenig geriebener Parmesan
1 dl Gemüsebouillon
Salz
Pfeffer für die Beilage

Randen: Schälen, den Wurzelansatz wegschneiden. Mit einem Pariserlöffel Kugeln ausstechen, so dass die Randen gleichmäßig ausgehöhlt sind. Die Kugeln für die Beilage zur Seite legen.

Speck: Tranchen ohne Fett anbraten. Herausnehmen, Bratpfanne für die Beilage zur Seite stellen. Je 2 Specktranchen um die Randen legen. Mit einem Küchenschnur festbinden.

Füllung: Das Brät in eine Schüssel geben, Zwiebel an der Bircherraffel dazureiben. Restliche Zutaten bis und mit Paprika beifügen, gut mischen.

Füllen: Randen mit Paniermehl bestreuen, dann in eine gefettete Gratinform stellen. Die Füllung möglichst satt in die Randen füllen. Wenig Parmesan drüberstreuen. Die Bouillon in die Form gießen.

Gratinieren: ca. 30 Minuten in der Mitte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Beilage: Inzwischen in der Bratpfanne das Speckfett erwärmen. Die beiseite gelegten Randenkugeln darin kurz braten, mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Zu den gefüllten Randen servieren.

Servieren: Dazu passen Trockenreis, Salzkartoffeln oder Gschwellti.

12.8 Gefüllte Rote Bete

1 kg kl. Rote-Bete-Knollen mit Blättern
3 EL Essig
Salz
150 g Magerquark
1 B. (150 g) Creme fraîche
1 Ei

75 g Goudakäse
1 Bd. Petersilie
1 Bd. Schnittlauch
2 EL Vollkorn-Paniermehl
Pfeffer

Rote Bete putzen, die inneren kleinen Blätter zur Seite legen. Knollen gründlich waschen. Ungeschält mit Essig in kochendes Salzwasser geben und ca. 25 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4-5 vorgaren. Quark, Creme fraîche und Ei verrühren. Käse grob raspeln. Kräuter waschen. Petersilie hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden. 2/3 der Kräuter, Paniermehl und Käse unter die Creme rühren, mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken. Rote Bete abgießen, 3/8 l des Wassers auffangen. Knollen kalt abschrecken, Haut abziehen, halbieren und, bis auf einen ca. 2 cm breiten Rand, aushöhlen. Das

Innere fein würfeln. Ausgehöhlte Hälften mit der Kräutercreme füllen, in eine feuerfeste Auflaufform setzen. Rote-Bete-Würfel zufügen, aufgefangenes Kochwasser angießen, im Backofen überbacken.

Schaltung: 200 - 220°, 2. Schiebeleiste v. u. 170 - 190°, Umluftbackofen 20 - 25 Minuten
 Je 4 Rote-Bete-Hälften auf Tellern anrichten, mit Kräutern bestreuen, mit Rote-Bete-Blättchen garnieren. Dazu ein würziges Kartoffelpüree mit gebratenen Zwiebelringen.
 Ein trockener Riesling schmeckt dazu.

Mengenangabe: 4 Portionen

12.9 Gefüllte Rote Bete

| | |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| 2 mittelgroße Rote Bete | 50 g geputzte Geflügelleber |
| 2 cl Himbeeressig | 1 Eigelb |
| 1 Lorbeerblatt | 1/2 Bd. glatte Petersilie |
| 2 Nelken | 1/2 Bd. Thymian |
| weiße Pfefferkörner | 1/2 Bd. Schnittlauch |
| grobes Meersalz | 1/4 l Brühe |
| 2 Scheib. Toast | 1/8 l Sahne |
| 50 g Butter | 40 g Parmesan zum Hobeln |
| 1/2 klein. Gemüsezwiebel | Pflanzenöl zum Braten |
| 50 g geputzte Shiitakepilze | Salz und weißer Pfeffer aus der Mühle |

Die Rote Bete schälen und aushöhlen, so dass eine ca. 1/2 cm dicke Wand bleibt. In einen Topf mit Wasser das Lorbeerblatt, die Nelken, Pfefferkörner und Salz hineingeben. Darin die Knollen bissfest kochen, ca. 45-60 Minuten.

Vom Toastbrot die Rinde entfernen, es in kleine Würfel schneiden und in flüssiger Butter bräunen.

Die Gemüsezwiebel würfeln und ebenfalls anbräunen, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

Geflügelleber, Shiitakepilze und das Ausgehöhlte der Bete durch den Fleischwolf drehen, ebenfalls kurz in der Pfanne anbraten und würzen. Thymian und Petersilie hacken.

Toastbrotwürfel, Zwiebel, Kräuter und die Füllung mit dem Eigelb mischen, mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Die Füllung in die Rote Bete geben. Die Knollen in einen Topf legen, mit etwas Brühe angießen, im Ofen bei 200 Grad 30 Minuten backen. Parmesan reiben, auf die fertigen Knollen geben und unter dem Grill gratinieren.

Zu dem Fond 1/8 l Sahne geben, aufkochen, mit Salz und Pfeffer würzen, etwas reduzieren und frisch geschnittenen Schnittlauch dazugeben. Mit den Knollen servieren.

12.10 Gefüllte Wirsingsäckchen mit Rote-Bete

| | |
|--------------------------------------|------------------------------|
| 500 g Rote-Bete | Pfeffer (frisch gemahlen) |
| Salz | 50 g Sanella |
| 12 Wirsingblätter | 150 ml heiße Brühe (Instant) |
| 1 Zwiebel | 1 TL Honig |
| 1 Bresso Prachtstück mit Rotkulturen | 2 EL Balsamico-Essig |
| 500 g gemischtes Hackfleisch | |

Rote-Bete gründlich waschen und in kochendem Salzwasser ca. 30 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 garen. Inzwischen Wirsingblätter abspülen, die dicken Rippen herausschneiden und in reichlich kochendem Salzwasser ca. 2 Min. blanchieren. Kalt abschrecken und sehr gut abtropfen lassen. Zwiebel pellen und fein würfeln. Das Prachtstück entrinden. Zwiebel, Käse und Hackfleisch in eine Schüssel geben, salzen, pfeffern und gut miteinander verkneten. Aus dem Hack 12 Bällchen formen. Je 1 Bällchen auf 1 Wirsingblatt setzen. Wirsingblätter fest um das Hack schlagen und mit Hilfe von Küchenband zu kleinen Säckchen zusammenbinden. 25 g Sanella in einem Topf erhitzen. Die Wirsingsäckchen hineinsetzen, auf der Unterseite leicht anbraten. Brühe angießen und ca. 15 Min. bei geschlossenem Topf auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5-6 weitergaren. Rote-Bete abgießen, schälen und in Scheiben schneiden.

Restliche Sanella mit Honig und Balsamico erhitzen. Rote-Bete darin schwenken und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Wirsingsäckchen aus der Brühe nehmen und mit der Rote-Bete auf Tellern anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

12.11 Grünkern mit Roten Beten

| | |
|-------------------------|--------------------------|
| 200 g Grünkern (Körner) | 2 klein. Stangen Porree |
| 400 ml Wasser | 1 Knoblauchzehe |
| Salz | 1 EL Crème fraîche |
| 1 kg kleine Rote Bete | weißer Pfeffer |
| 250 g Joghurt | 2 EL gehackte Petersilie |
| Cayennepfeffer | |

Grünkern mit Wasser und Salz aufkochen und ca. 60 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 garen. Rote Bete gründlich waschen, mit 2 Tassen Wasser zum Kochen bringen und 45 - 50 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4 - 5 gar kochen; danach die Schale abziehen, Joghurt mit Salz und Cayennepfeffer gut verrühren, bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. Den Porree gründlich waschen, mit einem Teil der grünen Blätter in sehr feine Ringe schneiden. Knoblauch fein hacken oder durch die Knoblauchpresse drücken. Beides zum Grünkern geben und die letzten 5 Min. mitkochen, dann Crème fraîche untermischen, mit Pfeffer abschmecken. Auf vorgewärmten Tellern anrichten, Die heißen Rote Bete vierteln und daneben anrichten. Die gehackte Petersilie über den Grünkern streuen. Den

Joghurt dazu reichen.

50 g Eiweiß, 28 g Fett, 211 g Kohlenhydrate, 5793 kJ, 1381 kcal,

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 70 Minuten

12.12 Kartoffel-Randen-Blech

600 g Randen (roh oder gekocht)

1/2 TL Salz

600 g fest kochende Kartoffeln

500 g Raclettekäse in Scheiben

3 EL Rapsöl

wenig Pfeffer

1 1/2 EL Thymianblättchen

Randen schälen, mit den Kartoffeln in Schnitze schneiden. Mit Öl und Thymian mischen, salzen. Auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen, ca. 35 Min. in der Mitte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens backen. Käse darauf verteilen, würzen, ca. 10 Min. fertig backen.

Backen: 45 Minuten

Zubereitungszeit: 10 Minuten

pro Person: 815 kcal / 3411 kJ; E 32 g, F 60 g, KH 37 g

12.13 Lasagne von Roter Bete

1 Schale(n) Kresse

1/2 TL Kümmel

Salz, Pfeffer

320 g Mozzarella

4 Rosmarinzwige

4 EL Rapsöl (kalt gepresst)

1 Ciabatta

3 EL Balsamico

100 g Meerrettich

1 EL Honig

8 Kirschtomaten

90 g Zwiebeln

4 EL Koriander

420 g Rote Bete (etwa 2 Stück)

1/4 TL Anis

Vorbereitung: Rote Bete säubern, mit Kümmel und etwas Anis kochen. Erkalten lassen, schälen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen und fein würfeln. Mozzarella in Scheiben schneiden. Den Koriander abzupfen, Meerrettich schälen, raffeln und Kresse abschneiden. Kirschtomaten säubern sowie das Kernhaus ausschneiden. Zwiebeln, Honig, Balsamico und Rapsöl gut verrühren- mit Salz und Pfeffer würzen.

Zubereitung: Rote Betescheibe auf die Teller auflegen, Mozzarellascheiben darauf geben, mit Koriander belegen, wieder mit roter Bete abdecken. Das Aufschichten insg. 4x wiederholen. Dazwischen immer etwas Marinade darüber träufeln. Zum Schluss den restlichen Mozzarella darauf geben. Mit Marinade gut beträufeln, Rest rund um die Lasagne geben,

obenauf Meerrettich anhäufeln und Kresse darüber streuen.

Anrichten: Mit Kirschtomaten und Rosmarin garnieren und aufgebackenes Ciabatta (in Scheiben geschnitten) anlegen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 20

12.14 **Randen mit goldblättrigem Salbei**

| | |
|--|--|
| 1 EL Olivenöl | Lorbeerblatt |
| 1 rote Zwiebel, halbiert, in feinen Streifen | 1 TL Pimentkörner |
| 1 EL goldblättrige Salbeiblätter | 1/4 TL Zucker |
| 2 dl Gemüsebouillon | 800 g gekochte Randen, in ca. 2 cm breiten |
| 3 EL Apfelessig | Schnitzen |
| 3 EL Ketchup | Salz, Pfeffer, nach Bedarf |
| 3 EL helle (light) Sojasauce | |

Öl in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Zwiebel und Salbei andämpfen. Bouillon und alle Zutaten bis und mit Zucker begeben, aufkochen, Hitze reduzieren, Sauce ca. 10 Min. köcheln. Randen begeben, ca. 5 Min. mitköcheln, würzen.

Dazu passen: Bratkartoffeln

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

pro Person: 132 kcal / 551 kJ; E 5 g, F 4 g, KH 17 g

12.15 **Randen-Lasagne**

| | |
|-----------------------|-----------------------|
| 800 g gekochte Randen | 2 Eier |
| 220 g Appenzeller | 1 dl Gemüsebouillon |
| 2 Rollen Pastateig | 1/4 TL Cayennepfeffer |
| 250 g Halbfettquark | 1/2 TL Salz |

Randen in ca. 4 mm dicke Scheiben hobeln, Käse in dünne Scheiben schneiden. Pastateige in je vier gleich große Stücke schneiden. Quark, Eier, Bouillon und Cayennepfeffer verrühren, salzen. Teigstücke, Randen, Quarkmasse und Käse lagenweise in eine gefettete ofenfeste Form von ca. 2 Litern einschichten. Backen: ca. 25 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens.

Mengenangabe: 4 Personen

Backen: ca. 25 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

pro Portion: 572 kcal; E 31 g, F 25 g, KH 55 g

12.16 Randen-Rosen

| | |
|---|---|
| 6 dl Gemüsebouillon | 4 gekochte Randen (je ca. 200 g), |
| 150 g mittelfeiner Maisgrieß (Kochzeit 10 Min.) | am Hobel in ca. 3 mm dicke Scheiben geschnitten |
| 150 g Ricotta | 20 g Butter, flüssig |
| 1 1/2 EL Meerrettich aus dem Glas | 1 TL Zucker |
| Salz, Pfeffer, nach Bedarf | |

Für eine flache ofenfeste Form von ca. 2 Litern, gefettet.

Bouillon aufkochen, Maisgrieß einrühren, Hitze reduzieren, unter Rühren bei kleinster Hitze ca. 10 Min. zu einem dicken Brei köcheln. Ricotta und Meerrettich unter die Polenta mischen, würzen, etwas abkühlen. Je ca. 7 Randenscheiben leicht überlappend auf die Arbeitsfläche legen. Polenta auf den Randen verteilen, Randen aufrollen, in die vorbereitete Form stellen. Butter mit dem Zucker mischen, die Rollen mit der Hälfte davon bestreichen. Backen: ca. 20 Min. in der unteren Hälfte des auf 220 Grad vorgeheizten Ofens, dabei die Randen mehrmals mit der restlichen Butter bestreichen.

Mengenangabe: ca. 8 Stück

Backen: ca. 20 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Pro Stück: 314 kcal / 1317 kJ; E 11 g, F 11 g, KH 43 g

12.17 Randen-Türmli

| | |
|-------------------------------------|------------------------------------|
| <i>Sauce</i> | <i>Randen</i> |
| 2 EL Sherry-Essig | 1 Rande (ca. 300 g), gekocht |
| 4 EL Öl | Bratbutter zum Braten |
| 1 TL frischer Ingwer, fein gerieben | 4 Tranchen Schinken (je ca. 20 g) |
| Salz, Pfeffer, nach Bedarf | 2 Eier, hart gekocht, grob gehackt |

Sauce: Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren, Soße würzen.

Randen: Randen schälen, in 8 ca. 5 mm dicke Scheiben schneiden. Bratbutter in einer beschichteten Bratpfanne heiß werden lassen. Schinken knusprig braten, auf Haushaltspapier abtropfen, vierteln. Randenscheiben abwechslungsweise mit wenig Soße, Schinken, gehacktem Ei auf 2 Tellern aufeinander schichten.

Mengenangabe: 2 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

Pro Person: 423 kcal / 1771 kJ; E 17 g, F 35 g, KH 10 g

12.18 Randenburger

600 g gekochte Randen, geschält,
mit der Bircherraffel gerieben
1 Zwiebel, fein gehackt
1 Knoblauchzehe, gepresst
2 EL Paniermehl
1 Ei, verknüpft
1/2 Bd. Petersilie, gehackt
wenig Thymian
Majoran

1 TL Streuwürze
Pfeffer
2 EL Margarine oder Butter

Sauce

2 Joghurt nature (à 180 g)
1 Knoblauchzehe, gepresst
1/2 Tl getrocknete Dillspitzen
1 Prise Salz

Die geraffelten Randen mit Haushaltspapier etwas trocknen, in eine Schüssel geben, die restlichen Zutaten beifügen und mischen, bis die Masse zusammenhält. Diese in 8 Portionen teilen, von Hand daraus gleich große, gleich dicke Burger formen. In der heißen Margarine oder Butter bei mittlerer Hitze beidseitig anbraten, Hitze reduzieren und auf jeder Seite während je 5 Minuten fertig braten. Für die Sauce Joghurt, Knoblauch, Dill und Salz gut verrühren. Dazu servieren.

Tipp: Zu feuchte Burger vor dem Braten im Paniermehl wenden.

12.19 Randenschmaus

750 g gekochte Randen, geschält,
in 1/2 cm dicken Stängelchen
1 TL Öl
100 g Speckwürfel
1 Glas Silberzwiebeln, abgetropft (270 g)
1 Lorbeerblatt

1 TL Kümmel
2 EL Rotweinessig
1 dl Rotwein
1 dl Gemüsebouillon
Streuwürze
1/2 TL Salz

Die Speckwürfel und Silberzwiebeln im heißen Öl anbraten, Hitze reduzieren. Lorbeerblatt und Kümmel begeben, kurz mitdämpfen. Mit Essig, Rotwein und Bouillon ablöschen und auf mittlerem Feuer zugedeckt ca. 5 Minuten köcheln. Die Randenstängelchen druntermischen, würzen, aufkochen und 5 Minuten zugedeckt köcheln lassen, anrichten.

12.20 Rohkost von roter Bete und Endivien mit Sesamfrikadellen

Salz und Pfeffer
Basilikum
1/2 TL Anis gestoßen
2 EL Balsamico

1 1/2 EL Honig
2 EL Obstessig
2 EL Rapsöl kalt gepresst
1 EL Butterschmalz

| | |
|-------------------|----------------------------|
| 4 EL Sesam | 60 g Zwiebeln rot |
| 20 g Champignons | 40 g Frühlingszwiebeln |
| 1 Ei | 80 g Endiviensalat |
| 30 g Räucherspeck | 100 g rote Bete |
| 1 Knoblauchzehe | 280 g Hackfleisch gemischt |

Zwiebeln feinkwürfelig schneiden, Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden; Räucherspeck würfelig schneiden, Knoblauch pressen. Champignons mit Küchenkrepp gut abreiben, feinkwürfelig schneiden; Endivien grobe Streifen schneiden, durchs lauwarmer Wasser ziehen, gut abtropfen. Rote Bete schälen, mit dem Hobel fein raffeln. Honig mit Balsamico gut verrühren. Hackmasse mit Speck, Ei, etwas Zwiebeln, Knoblauch, Champignons, etwas Frühlingszwiebeln gut vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen; kleine Frikadellen abdrehen, in Sesam beidseitig wenden. Rote Bete, Endivien, etwas Frühlingszwiebeln, rote Zwiebeln mit kalt gepresstem Rapsöl, Obstessig, gestoßenem Anis gut vermengen, mit Salz, Pfeffer würzen. Pfanne mit Butterschmalz erhitzen, Frikadellen beidseitig goldgelb braten. Rohkost auf flachen Teller schön anhäufeln, Frikadellen dazu anrichten, Honig-Essigmarinade rundum gießen, mit Basilikum garnieren.

Mengenangabe: 2 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

12.21 Rote Bete

| | |
|--------------------------------|---------------------|
| 1 kg Rote Bete, | 1/2 Tasse Olivenöl, |
| 5 Knoblauchzehen (gepresst), | Salz, |
| 300 g Joghurt (abgetropft), | 3 EL Essig |
| 50 g Walnüsse (grob gemahlen), | |

Die Rote Bete kochen, schälen und in Würfel schneiden. Das Öl mit dem Essig gut vermischen. Den Joghurt, die Walnüsse und den Knoblauch beimischen und über die Rote Bete gießen. Mit Salz abschmecken und alles gut unterrühren. Vor dem Servieren im Kühlschrank ziehen lassen.

12.22 Rote Bete Fondue

| | |
|---------------------------|--|
| 300 g Kalbsschnitzfleisch | Zucker |
| 300 g Pute | 300 g Rote Bete (klein) geschält |
| 300 g Schweinefilet | 2 EL Entenschmalz |
| 300 g Rinderhüfte | 300 g Zwiebeln (rot) in Streifen geschnitten |
| 300 g Entenbrust | 250 g Fenchel |
| Essig | 250 g Wirsing |

| | |
|-------------------------|-----------------------------|
| 250 g Weißkohl | Piment |
| 250 g Petersilienwurzel | Pfefferkörner (weiß) |
| 250 g Karotte | 1 Lorbeerblatt |
| 250 g Lauch | 1 l Geflügelbrühe |
| Salz | 2 kg 1 Ente (mit Innereien) |

Die Ente innen und außen waschen, die Leber beiseite stellen. Ente mit Entenklein in einem passenden Topf aufsetzen, mit Wasser gerade bedecken, salzen und die Gewürze zugeben. Ca. 1,5 Stunden leise köcheln lassen. Die geschälte Rote Bete in Geflügelbrühe mit etwas Essig und Zucker in ca. 25 Minuten weichkochen. In der Zwischenzeit die anderen Gemüse waschen, putzen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Abschnitte aufheben und 10 Minuten bevor die Ente fertig ist zum Aromatisieren der Brühe zugeben. Wenn die Ente gar ist, die Brühe passieren. Die Ente eventuell für ein anderes Gericht verwenden. Zwiebelstreifen in einem Topf mit Entenschmalz anbraten, mit wenig Essig ablöschen, die Brühe und die Rote Bete samt Fond zugeben, mit Salz, Zitronensaft, Pfeffer abschmecken und in einen Fonduetopf umfüllen. Die verschiedenen Fleischsorten in Würfel oder Streifen schneiden und abwechselnd mit Gemüse im Fonduetopf garen. Tipp: Sie können die rote Bete auch mit der Ente zusammen kochen, dann bekommen Sie allerdings eine rote Ente. Als Soßen eignen sich Kümmelmayonnaise, Meerrettichcreme, Schmand.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 100

12.23 Rote Bete gefüllt

| | |
|---------------------|---|
| 4 Knollen Rote Bete | 2 EL Hüttenkäse |
| Salz | 2 EL frische Kräuter, gehackt |
| Pfeffer | (Petersilie, Oregano, Rosmarin, Thymian) |
| 3 EL Rapsöl | 2 EL Hartkäse, gerieben |
| 2 EL Weißbrotwürfel | (z.B. Allgäuer Emmentaler, Allgäuer Bergkäse) |
| 1 Ei, hart gekocht | |
| 1 rote Paprika | |

Rote Bete ca. 1 Stunde in Wasser garen, abkühlen lassen, schälen, halbieren und aushöhlen. Innen mit Salz und Pfeffer bestreuen. Öl erhitzen und Weißbrotwürfel darin bräunen. Ei und Paprika würfeln. Alles zusammen mit Käse und Kräutern vermischen und in die Rote Bete füllen. Mit Käse bestreuen und im Backofen bei 200°C ca. 20 Minuten überbacken.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 85

12.24 Rote Bete mit Feldsalat

| | |
|-----------------|-----------------------------|
| 400 g Rote Bete | 100 ml Gemüsebrühe |
| Salz | Pfeffer |
| 2 Zwiebeln | 2 Orangen (1 unbehandelt) |
| 5 EL Obstessig | 300 g Feldsalat |
| 7 EL Walnussöl | 50 g grob gehackte Walnüsse |

Rote Bete waschen, putzen, in reichlich Salzwasser ca. 45 Min. garen. Herausnehmen, kurz in kaltes Wasser legen, Schale abziehen.

Rote Bete in Scheiben schneiden. Zwiebeln abziehen, würfeln, mit Essig, Öl, Brühe, Salz und Pfeffer verrühren, 2/3 davon zu den Rote-Bete-Scheiben geben.

Unbehandelte Orange waschen, trockentupfen und mit einem Zestenreißer oder Sparschäler von der Schale feine Streifen abziehen. Beide Orangen schälen, weiße Haut entfernen, dann die Filets herauslösen. Orangenfilets zum Salat geben, vorsichtig vermischen, 30 Min. ziehen lassen.

Feldsalat verlesen, putzen, waschen, trockenschleudern, mit restl. Marinade vermengen. Rote-Bete-Salat mit dem Feldsalat auf Tellern anrichten, mit den Orangenstreifen und Walnüssen bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

pro Person ca.: 340 kcal; E 10 g, F 23 g, KH 21 g

12.25 Rote Bete mit Orangen-Aroma

| | |
|-----------------------|-----------------------|
| 500 g Rote Bete | <i>Zum Garnieren:</i> |
| 3 EL Butter | Petersilie oder Minze |
| 2 EL Orangenmarmelade | 75 g saure Sahne |
| Salz | |

Die Rote Bete unter Wasser sauber bürsten. Mit Wasser bedeckt etwa 45 Minuten bissfest garen. Anschließend herausnehmen, kalt abschrecken und abtropfen lassen. Rote Bete schälen und in Scheiben oder Stücke schneiden. Die Butter mit der Orangenmarmelade in einer Pfanne erhitzen und unter Rühren cremig einkochen. Rote Bete hinzugeben und bei geringer Hitze darin immer wieder wenden, bis sie dick von der Creme überzogen ist. Das dauert etwa 15 Minuten. Anschließend mit Salz abschmecken. Zum Garnieren die Petersilie oder Minze waschen, trockenschütteln und fein hacken. Rote Bete damit vermischen und mit saurer Sahne servieren. Lecker zu Wild, Fisch, Ei oder Kartoffelpüree.

Mengenangabe: 4 Personen

12.26 Rote Bete mit Püreehaube

| | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| 4 klein. Gemüsezwiebeln | 75-100 g Bergkäse (z. B. Comte) |
| 4 Rote Bete (à ca. 250 g) | 4 EL Butter |
| 1-2 EL Öl | 1/8 l Milch |
| 750 g mehlig kochende Kartoffeln | 1 Pkg. (25 g) TK-Kräuter |
| Salz, Pfeffer | |

Zwiebeln schälen. Rote Bete unter Wasser kräftig bürsten und putzen (schälen nicht nötig, die Schale wird beim Backen weich). Beides halbieren und mit der Schnittfläche nach unten in eine große geölte Auflaufform oder auf ein geöltes Backblech setzen. Mit Öl beträufeln. Gemüse im vorgeheizten Ofen (E-Herd: 200 °C/ Umluft: 175 °C/Gas: Stufe 3) ca. 50 Minuten backen. Zwischendurch wenden. Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden. In Salzwasser zugedeckt ca. 20 Minuten kochen. Käse raspeln. Kartoffeln abgießen und grob zerstampfen, 2 EL Butter und Milch unterrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Püree 15-20 Minuten vor Backzeitende auf dem Gemüse verteilen. Mit Käse und Kräutern bestreuen. 2 EL Butter in Flöckchen darauf verteilen, alles zu Ende backen.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

Zubereitungszeit ca. 1 1/4 Std.

Pro Portion ca.: 440 kcal; E 16 g, F 18 g, KH 51 g

12.27 Rote Bete mit Rindfleisch

| | |
|-----------------------------|-------------|
| 600 g Rote Bete | 6 EL Rapsöl |
| Salz | 2 EL Essig |
| 300 g gekochtes Rindfleisch | 1 TL Senf |
| 2 Zwiebeln | Pfeffer |

Rote Bete etwa eine Stunde in Salzwasser kochen und abkühlen lassen. Danach schälen, vierteln und in nicht zu dünne Scheiben schneiden. Das Rindfleisch würfeln und die Zwiebeln in Ringe schneiden. Aus Öl, Essig, Senf, Salz und Pfeffer eine Soße rühren und mit den vorbereiteten Zutaten mischen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 90

12.28 Rote Bete Püree und sein Sirup PUREE DE BETTERAVES ROUGES ET SON SIROP

| | |
|-----------------|--------------------------------|
| <i>Püree:</i> | Meersalz |
| 300 g Rote Bete | Zucker |
| 50 g Butter | Balsamicoessig zum Abschmecken |
| 1 TL Olivenöl | |

| | |
|-------------------|----------------------|
| <i>Salbei:</i> | Schöne Salbeiblätter |
| Öl zum Frittieren | feines Meersalz |

Als Beilage zu Fleischpasteten oder zur Entenstopfleberterrine.

Püree: Rote Bete schälen (am besten mit Einweghandschuhen, damit die Hände geschont werden), waschen und in ein bis zwei Zentimeter große Stücke schneiden. In einen Topf geben und soviel Wasser angießen, bis das Gemüse gerade bedeckt ist. Etwas Salz und eine gute Prise Zucker hinzufügen und die Rote Bete in 45 bis 55 Minuten ganz weich kochen. Abgießen, den Kochsud dabei auffangen, Rote Bete kurz ausdampfen lassen und in einem Mixer glatt pürieren. Butter dazugeben, mixen, mit Salz und Balsamico abschmecken und zum Schluss das Olivenöl untermischen. Das Püree durch ein feines Sieb (Mehlsieb) streichen, abkühlen lassen und zum Anrichten in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle füllen. Für den Sirup den aufgefangenen Kochsud in einem Topf bei mittlerer Hitze sirupartig einkochen und anschließend abkühlen lassen.

Salbei: Reichlich Öl in einer Fritteuse oder einer großen Pfanne auf 160 - 170°C erhitzen. Salbeiblätter waschen, sorgfältig trocknen und nacheinander im heißen Fett 20 Sekunden frittieren (Achtung: Spritzgefahr!). Die Blätter sollten dann kross, aber noch grün sein. Mit einer Schaumkelle aus dem Öl nehmen und sofort zwischen zwei Lagen Küchenpapier plätten, damit sie schön flach bleiben.

Zum Anrichten: Jeweils eine kleine Portion Püree auf den entsprechenden Teller spritzen und mit einem oder mehreren Salbeiblättern dekorieren. Zusätzlich kann man die Teller noch mit dem Rote-Bete-Sirup beträufeln bzw. verzieren.

Mengenangabe: 6-8 Personen

12.29 Rote Bete-Gemüse mit Zwiebeln

| | |
|-----------------|------------------------------|
| 500 g Rote Bete | 4 EL Olivenöl |
| Salz | 2 EL Balsamessig, evtl. mehr |
| 3 Zwiebeln | Pfeffer (a. d. Mühle) |

Rote Bete in kochendem Salzwasser 35 - 40 Min. auf 1 oder Automatik- Kochstelle 5 - 6 in der Schale garen. (im Schnellkochtopf verkürzt sich die Garzeit auf ein Drittel) Unter kaltem Wasser abschrecken und pellen. Halbieren und in Scheiben schneiden. Zwiebeln halbieren und ebenfalls in Scheiben schneiden. In 2 EL Öl auf 3 oder Automatik-Kochstelle 12 glasig dünsten. Rote Bete zugeben und im Öl erhitzen. Essig, Salz, Pfeffer und das restliche Öl verrühren und unter das Gemüse mischen. Abschmecken, durchziehen lassen und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

Pro Portion: 145 kcal / 603 kJ

12.30 Rote Bete-Rohkost*Zutaten*

100 g Rote Bete
 2 Frühlingszwiebeln
 75 g Knollensellerie
 1 Apfel
 1 EL ger. Meerrettich

Salz
 Pfeffer
 1 EL Zucker
 4 EL Zitronensaft
 6 EL Öl
 50 g Feldsalat

Rote Bete, Sellerie und Äpfel mit dem Schnitzelwerk grob raspeln. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Meerrettich, Salz, Pfeffer, Zucker, Zitronensaft und Öl verrühren. Über die Gemüsezutaten geben, gut vermischen, abschmecken. Feldsalat waschen, abtropfen lassen, auf einen großen Salatteller ausbreiten, Rohkost darauf anrichten, sofort servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

12.31 Rote-Beete-Carpaccio mit Räucheraal

4 Knollen Rote Beete, vorgekocht
 100 g Räucheraalfilet, gewürfelt
 4 EL gutes Olivenöl
 2 TL Alter Balsamico-Essig

2 EL Schnittlauchröllchen
 Fleur de sel
 Pfeffer aus der Mühle

Die Rote Beete schälen und mit Hilfe einer Mandoline in dünne Scheiben hobeln. Das Olivenöl mit dem Balsamico und Schnittlauch verrühren. Die Teller mit der Vinaigrette einpinseln, die Rote Beetescheiben darauf anrichten, salzen und pfeffern. Die Räucheraalwürfel auf vier Teller verteilen und mit der restlichen Vinaigrette marinieren.

Mengenangabe: 4 Personen

12.32 Rote-Bete-Carpaccio mit Saiblingsfilets

2 klein. Knollen Rote Bete
 300 g kleine Kartoffeln
 Salz, schwarzer Pfeffer
 4 Saiblingsfilets
 (ersatzw. Lachsforellen- oder Forellenfilets)
 1 EL (20 g) Butterschmalz
 1 Schalotte oder kleine Zwiebel

2 Knoblauchzehen
 etwas Thymian und Rosmarin
 1 EL (20 g) Butter,
 3 EL Olivenöl
 1 1/2 EL Weißwein-Essig
 2 EL Fischfond oder Brühe
 1 Limette, abger. Schale von

1-2 Stiele Petersilie
etwas Schnittlauch

evtl. Friséesalat und Kerbel zum Garnieren
Alufolie

Rote Bete waschen, in Folie wickeln. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 175 °C/Umluft: ISO °C/ Gas: Stufe 2) ca. 1 1/2 Stunden garen oder 40-45 Minuten in Wasser kochen. Kartoffeln waschen und in Salzwasser ca. 20 Minuten kochen. Beides abschrecken, noch warm schälen und abkühlen lassen. In sehr dünne, gleichmäßige Scheiben schneiden. Saiblingsfilets von den Gräten befreien und halbieren. In einer Pfanne im heißen Butterschmalz auf der Hautseite anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Schalotte und Knoblauch schälen. Schalotte halbieren, Knoblauch leicht zerdrücken. Thymian und Rosmarin waschen, abtropfen lassen. Alles zum Fisch geben. Filets wenden und bei schwacher Hitze 3-4 Minuten braten. Schalotte, Knoblauch und Kräuter herausnehmen. Butter in der Pfanne zerlassen und den Fisch damit überziehen. Herausnehmen und warm stellen. Olivenöl in dieselbe Pfanne geben und erhitzen. Essig, Fond und Limettenschale zufügen. Mit Salz und Pfeffer würzen und etwas einkochen lassen. Rote-Bete- und Kartoffelscheiben abwechselnd kreisförmig auf Tellern anrichten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Saiblingsfilets darauf anrichten. Petersilie und Schnittlauch waschen, hacken. In die Marinade geben und über dem Carpaccio verteilen. Mit Friséesalat und Kerbel garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

Pro Portion ca.: 300 kcal / 1260 kJ; E 17 g, F 19 g, KH 13 g

12.33 Rote-Bete-Pfanne mit Spiegelei

| | |
|--|-----------------------|
| 1-1.2 kg Rote Bete | 1 EL Butter/Margarine |
| 1 kg kleine Kartoffeln | Salz, Pfeffer |
| 2 mittelgroße Zwiebeln | 1 Prise Zucker |
| 100 g geräucherter, durchwachsener Speck | 150-200 g Schlagsahne |
| 1-2 TL Kümmel | 1/2 Bd. Schnittlauch |
| 4 Eier (Gr. M) | |

Rote Bete putzen, waschen und in Wasser ca. 45 Minuten kochen. Kartoffeln waschen, in Wasser 20 Minuten garen. Zwiebeln schälen, würfeln. Speck würfeln. Rote Bete abschrecken, abkühlen lassen. Schale abziehen. Rote Bete würfeln. Speck in der Pfanne knusprig auslassen. Herausnehmen. Zwiebeln im Bratfett glasig dünsten. Rote Bete und Kümmel 8 Minuten mitbraten. Eier im heißen Fett zu Spiegeleiern braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Speck zur Roten Bete geben. Mit Sahne ablöschen. 2-3 Minuten köcheln, abschmecken. Kartoffeln abschrecken und schälen. Alles anrichten. Schnittlauch waschen und fein schneiden, darüber streuen. Getränk: kühles Bier.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 1/2 Std.

Portion ca.: 550 kcal / 2310 kJ; E 19 g, F 30 g, KH 48 g

12.34 Rote-Bete-Taler mit Nuss-Dip

Für den Dip:

60 g Haselnusskerne
2 TL natives Olivenöl Extra
250 g Naturjoghurt
Jodsalz
Pfeffer

Für die Taler:

600 g Rote Bete
Jodsalz
2 Eier (Gew.-Kl. M)
Pfeffer
250 g Haferflocken
Natives Olivenöl extra zum Braten

Nüsse fein hacken, zusammen mit dem Öl unter den Joghurt rühren und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Rote Bete schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knapp bedeckt in Salzwasser etwa 20 Minuten garen, abkühlen lassen. Eier verquirlen und würzen. Rote-Bete-Scheiben durch die Eier ziehen und mit Haferflocken panieren. Anschließend Haferflocken auf beiden Seiten gut andrücken. Rote-Bete-Taler im heißen Öl von jeder Seite knusprig-braun braten. Auf Küchentuch abtropfen lassen und zusammen mit dem Dip servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

12.35 Schlagereintopf-Sauerkrautsuppe - Giulia Siegel

20 g Butter
5 Frankfurter Würstchen
frisches Roggenmischbrot
2 Zwiebeln
2 Lorbeerblätter
2 EL Wacholderbeeren
100 g Mehl
Salz und Pfeffer
Majoran

frisch geriebener Muskat
3 Knoblauchzehen
1/8 l Klare Brühe
2 Dos. Sauerkraut
200 g Speck
200 ml Kalbsfond
5 Kartoffeln
10 frische Champignons
2 Becher Crème fraîche

Die Zwiebeln mit Lorbeer in Butter anschwitzen. Das gekochte Sauerkraut zu den Zwiebeln, dem Speck und den Wacholderbeeren geben. Mit Kalbsfond und der klaren Brühe auffüllen. Mit Majoran, Salz und Pfeffer abschmecken. Danach die Kartoffeln schälen und mit den ganzen Würstchen hinzugeben. Mehl mit Wasser und Muskatnuss verrühren und den entstandenen Teig über ein Spätzleisen in die Suppe schaben. Zum Schluss kommen die Champignons hinzu. Mit Crème fraîche garnieren und mit frischem Roggenmischbrot servieren.

Mengenangabe: 8 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

13 Kuchen, Gebäck, Pralinen

13.1 Beetroot-Brownies

| | |
|--------------------------------------|---------------------|
| 500 g rote Bete (roh oder vorgegart) | 200 g Schokolade |
| 250 g Zucker | 100 g Mehl |
| 100 g ungesalzene Butter | 1 TL Vanilleextrakt |
| 3 Eier | 25 g Kakaopulver |

Frische rote Bete mit Handschuhen an schälen, grob raspeln und in der mit einem Esslöffel Wasser abgedeckt 12 Minuten garen. Oder: Fertig gegarte rote Bete, grob geschnitten, mit etwas Wasser im Topf durch erhitzen.

Den Ofen auf 180 Grad vorheizen und eine Form (20 mal 30 cm) ausfetten oder Muffin-förmchen vorbereiten. Die Schokolade grob zerkleinern und mit der gewürfelten Butter bereitstellen. Falls nötig die rote Bete abgießen oder die vorgegarten, heißen Stücke zur Butter und zur Schokolade geben. Mit dem Pürierstab fein zerkleinern - Schokolade und Butter schmelzen dabei.

Sinnvoll ist das Anlegen einer Schutzbekleidung! Die Eier mit dem Zucker mindestens 2 Minuten mit dem Handmixer weißschaumig schlagen. Die rote Bete Püree unter die Eimasse heben und Mehl und Kakao darüber sieben. Vorsichtig unterziehen, damit die Masse luftig bleibt. In die Form/Förmchen füllen und ca. 25 Minuten backen.

Mengenangabe: 4 Personen:

13.2 Randen-Mandel-Kuchen

| | |
|---|---|
| 150 g Zucker | (ergibt ca. 250 g) |
| 1 Prise Salz | 200 g gemahlene Mandeln |
| 4 Eigelbe | 50 g Mehl |
| 1 unbehandelte Orange, abgeriebene Schale und 1/2 Saft | 4 Eiweiße mit 1 Prise Salz, steif geschlagen |
| 300 g rohe Randen, geschält, fein gerieben | geschälte Mandeln, ohne Fett geröstet, zum Verzieren |

Zucker, Salz und Eigelbe in einer Schüssel mit den Schwingbesen des Handrührgerätes rühren, bis die Masse hell ist. Orangenschale, -saft und Randen darunter rühren.

Mandeln und Mehl mischen, lagenweise mit dem Eischnee auf die Masse geben, mit dem Gummischaber sorgfältig darunter ziehen, Teig in die vorbereitete Form füllen.

Backen: ca. 55 Min. auf dem Gitter in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, abkühlen, Formenrand entfernen, Kuchen auf ein Gitter schieben, auskühlen. Kuchen längs halbieren, und jede Hälfte in 8 Dreiecke schneiden, verzieren.

Mengenangabe: 1 beschichtete Cakeform von ca. 30 cm, gefettet, bemehlt

Backen: ca. 55 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Pro Stück (1/26): 148 kcal / 620 kJ; E 5 g, F 8 g, KH 14 g

13.3 Rote Grütze-Schmand-Torte

Für den Mürbeteigboden

80 g Margarine oder Butter

40 g Zucker

1 Eigelb

1 TL Essig

125 g Mehl

Für den Biskuitboden

2 Eigelb

40 g Zucker

1 1/2 EL warmes Wasser

1 Pkg. Vanillinzucker

1 Prise Salz

2 Eiweiß

50 g Zucker

50 g Mehl

1/2 TL Backpulver

20 g Speisestärke

Für die Füllung

2 Becher Schmand á 200 g

9 Eßlöffel Gelierzucker, extra 2:1

2 Becher Sahne á 200 g

750 g gefrorenes Beerenobst

4 EL Zucker

1 Tasse Kirschsafft

2 Pkg. Vanillepuddingpulver zum Aufkochen

6 EL Kirschsafft

Für den Mürbeteigboden Margarine oder Butter, Zucker, Eigelb und Essig miteinander verrühren und dann langsam das Mehl dazugeben. Den Boden einer Springform (28 cm Durchmesser) mit Backpapier auslegen, den Teig mit bemehlten Händen darauf fest drücken und bei 150° Umluft ca. 20 Minuten backen, bis er eine schöne hellbraune Farbe hat.

Für den Biskuitboden Eigelb, 40 g Zucker, warmes Wasser, Vanillinzucker und Salz schaumig rühren. Dann das Eiweiß mit 50 g Zucker steif schlagen und vorsichtig unter die Eigelbmasse heben. Mehl, Speisestärke und Backpulver mischen und darüber sieben, vorsichtig unterziehen. Den Biskuitteig in eine mit Backpapier ausgelegte kleinere Springform (26 cm Durchmesser) geben. Im Ofen bei 150° Umluft ca. 15 Minuten backen.

Für die Rote Grütze das gefrorene Beerenobst zusammen mit einer Tasse Kirschsafft und vier Esslöffeln Zucker ca. fünf - zehn Minuten aufkochen. Das Puddingpulver mit dem restlichen Kirschsafft verrühren und soviel davon zum Andicken mit den Früchten aufkochen, bis die Masse eine etwas festere, aber noch geschmeidige Konsistenz hat. Die Rote Grütze soll nicht ganz steif werden. Erkalten lassen.

Für die Schmand-Sahne Füllung den Schmand gut mit dem Gelierzucker verrühren, die Sahne steif schlagen und beides vorsichtig vermischen.

Wenn alle Zutaten gut ausgekühlt sind, einen Tortenring um den Mürbeteigboden spannen und ein Drittel der Roten Grütze darauf verteilen. Dann den halbierten kleineren Biskuitboden in die Mitte setzen, so dass rundherum ein Rand frei bleibt. Darüber nun, bis auf

einen kleinen Rest für die Dekoration, die Schmand-Sahne geben, dabei darauf achten, dass der Rand rundherum damit gefüllt wird. Den größeren Biskuitboden daraufgeben, darauf den Rest der Schmand-Sahne und mit einem Esslöffel kleine 'Wellen' in die Masse drücken. Nun die Torte für mindestens sechs Stunden oder am besten über Nacht in den Kühlschrank stellen. Kurz vor dem Servieren die restliche Rote Grütze darauf verteilen.

14 Marmeladen, Konfitüren

14.1 Rote-Bete-Erdbeer-Konfitüre

100 ml Holundersaft

500 g Erdbeeren

500 g Rote Bete

1 Prise Salz

1 Prise Zimt

350 g Gelierzucker 3:1

Rote Bete schälen, fein würfeln und mit 400 ml Wasser und Salz 10-15 Minuten weich garen. Mit dem Passierstab fein pürieren oder durch ein Sieb passieren. Erdbeeren putzen, waschen und klein schneiden. Mit Roter Bete, Holundersaft, Gelierzucker und Zimt in einem großen Topf mischen und zum Kochen bringen. 4 Minuten unter Rühren sprudelnd kochen lassen, sofort in heiß ausgespülte Twist-off-Gläser füllen und fest verschließen. 5 Minuten auf den Deckel gewendet stehen lassen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

15 Mehlspeisen, Nudeln

15.1 Casunziei ampezzani

| | |
|-------------------|-----------------------|
| 300 g Mehl | geriebener Pecorino |
| 600 g Rote Beete | Salz |
| 150 g weiße Rüben | Pfeffer |
| 140 g Butter | <i>Zum Bestreuen:</i> |
| 2 Eier | Mohnsamem |

1. Mehl mit Eiern, einer Prise Salz und ausreichend Wasser verkneten. Während der weiteren Vorbereitungen den Teig ruhen lassen. Rote Beete und Rüben putzen. Reichlich Salzwasser aufkochen und die Rüben und Beete darin garen.
2. Wenn sie weich sind, abgießen und fein reiben. Etwas Butter in der Pfanne zerlassen und die Rote Beete und Rüben anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Mit leicht bemehltem Nudelholz den Teig dünn ausrollen. Mit einem umgestülpten Glas Teigkreise ausstechen. In die Mitte der Kreise etwas von der Rübenmasse geben. Den Teig zusammenklappen und den Rand festdrücken.
4. Reichlich Salzwasser in einem Topf aufkochen und die Casunziei 10-15 Minuten garen, dann abgießen.
5. Inzwischen die restliche Butter in der Pfanne zerlassen. Die Casunziei in der heißen Butter schwenken, mit geriebenem Pecorino und reichlich Mohnsamem bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung: 30 Minuten

Kochzeit: 1 Stunde

15.2 Penne mit Randen

| | |
|------------------------------|--|
| 800 g Randen (Rote Bete) | Salzwasser, siedend |
| 1 EL Olivenöl | 150 g Ziegen-Frischkäse (z. B. Chavroux) |
| 1/2 TL Salz | 2 Prisen Salz |
| wenig Pfeffer | wenig Pfeffer |
| 300 g Teigwaren (z.B. Penne) | 1/2 Bd. Schnittlauch |

- Randen in Scheibchen schneiden. Öl in einer weiten Bratpfanne heiß werden lassen. Randen ca. 12 Min. rührbraten, würzen.
- Penne im Salzwasser al dente kochen, ca. 2 dl Kochwasser beiseite stellen. Penne abtropfen, mit den Randen in der Bratpfanne mischen.

Käse mit dem beiseite gestellten Kochwasser beigegeben, daruntermischen, würzen. Schnittlauch fein schneiden, darüberstreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit 20 Minuten

pro Person: 487 kcal / 2037 kJ; E 17 g, F 15 g, KH 70 g

15.3 Rosarote Tagliatelle

Für die Tagliatelle:

200 g Mehl

2 Eier

gekochte rote Beete

Salz

1 grüner Apfel

1 Schalotte

Butter

200 g Sahne

1 Sp./Schuss Calvados

Salz

Für die Soße:

160 g Kalbfleisch

schwarze Pfefferkörner

1. Einen Esslöffel gekochte rote Beete pürieren. Das Mehl mit den Eiern und einer Prise Salz zu einem glatten Teig verkneten. Dreißig Minuten ruhen lassen, dann ganz dünn ausrollen. Aus der ausgerollten Nudelplatte die Tagliatelle schneiden und auf ein sauberes Tuch zum Trocknen legen. 2. Für die Soße: Die Schalotte hacken, den Apfel schälen, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, ebenso das Kalbfleisch. Ein walnussgroßes Stück Butter in einer Kasserolle schmelzen. Die Schalotte anbraten, dann Apfel und Fleisch zugeben. Mit dem Likör übergießen und flambieren. 3. Sahne zugießen und köcheln lassen, bis die Soße anfängt, sämiger zu werden. Mit Salz abschmecken. 4. Die Tagliatelle in reichlich Salzwasser al dente kochen und abgießen. Zu der Soße in die Kasserolle schütten. Die Pasta mit der Soße ein paar Minuten ziehen lassen. Mit Pfeffer abrunden und sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vorbereitung und Kochzeit: 1 Stunde

Ruhezeit für den Teig: 30 Minuten

15.4 Rote-Bete-Nudeln mit Garnelen

2 Rote Beten

Salz

250 g Mehl

50 g Grieß

2 Eier

1 Eigelb

3 EL Rote-Bete-Saft

4 Frühlingszwiebeln

60 g Butter

1 Knoblauchzehe

300 g küchenfertige Garnelenschwänze

Pfeffer

Rote Beten waschen, schälen. 1/2 Knolle pürieren. Den Rest in feine Streifen schneiden und in Salzwasser etwa 5 Min. garen. Herausheben und abtropfen lassen.

Mehl, Grieß, Eier, Eigelb, Salz, Rote-Bete-Saft und -püree verkneten. In Folie gewickelt ca. 60 Min. ruhen lassen.

Teig auf etwas Mehl dünn ausrollen, in Streifen schneiden. Die Streifen zu Nestern formen, ca. 3 Std. trocknen.

Die Nudeln in kochendem Salzwasser 2-3 Min. garen, abgießen. Frühlingszwiebeln abrausen, putzen, in ca. 4 cm lange Stücke teilen. Das Grün beiseitelegen. Hälfte der Butter in einer Pfanne erhitzen. Frühlingszwiebeln darin dünsten, herausnehmen.

Knoblauch abziehen und hacken. Die Garnelen abrausen, trockentupfen. Mit dem Knoblauch ins Bratfett geben, etwa 3 Min. garen. Salzen, pfeffern und herausnehmen.

Übrige Butter in die Pfanne geben, Rote-Bete-Streifen darin schwenken. Nudeln, Frühlingszwiebeln und Garnelen zufügen, kurz erhitzen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf 4 vorgewärmte Teller verteilen, mit dem Zwiebelgrün garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 60 Min.

Ruhen ca. 60 Min.

Trocknen ca. 3 Std.

pro Person: 540 kcal; E 29 g, F 20 g, KH 63 g

16 Reisgerichte

16.1 Randenrisotto mit Meerrettich

| | |
|----------------------------|-------------------------------------|
| 800 g rohe Randen | 1 Knoblauchzehe, gepresst |
| 5 dl Randensaft | 1-2 EL Butter oder Margarine |
| 4 dl Gemüsebouillon | 300 g Risottoreis (z. B. Vialone) |
| 2 Lorbeerblätter | Salz, Pfeffer, nach Bedarf |
| 2 Nelken | 1 dl Halbrahm |
| 2 Schalotten, fein gehackt | 1-2 EL Meerrettich, frisch gerieben |

Randen schälen, in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Alle Zutaten bis und mit Nelken aufkochen, Randenwürfel darin ca. 10 Min. knapp weich kochen. Absieben, dabei die Flüssigkeit auffangen, Gewürze herausnehmen, Randen und Flüssigkeit beiseite stellen. Schalotten und Knoblauch in derselben Pfanne in der warmen Butter oder Margarine andämpfen. Reis beifügen, mitdünsten, bis er glasig ist. Mit ca. 2 dl der Randenflüssigkeit ablöschen, vollständig einkochen. Dann restliche Flüssigkeit nach und nach dazugießen, so dass der Reis immer knapp damit bedeckt ist. Unter häufigem Rühren ca. 20 Min. knapp weich köcheln, Pfanne nicht zudecken. Beiseite gestellte Randen die letzten 5 Min. mitgaren, würzen. Rahm flaumig schlagen, Meerrettich begeben, auf dem Risotto anrichten, sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und Zubereiten: ca. 50 Min.

16.2 Risotto mit Randen

Risotto

| |
|-------------------------------------|
| 1 EL Butter |
| 1 Zwiebel, fein gehackt |
| 1 Knoblauchzehe, gepresst |
| 300 g Risottoreis (z. B. Carnaroli) |
| 1 l Gemüsebouillon |
| 150 g Mascarpone |
| Salz, Pfeffer, nach Bedarf |

Caramelisierte Randen

| |
|---|
| 20 g Butter, in Stücken |
| 2 EL Zucker |
| 4 klein. gekochte Randen (ca. 450 g), in je ca. 12 Schnitzen |
| 1 EL Aceto balsamico |
| 1/4 TL Salz |
| wenig Pfeffer |

Butter warm werden lassen, Zwiebel und Knoblauch andämpfen. Reis begeben, unter Rühren dünsten, bis er glasig ist. Bouillon unter häufigem Rühren nach und nach dazugießen, sodass der Reis immer knapp mit Flüssigkeit bedeckt ist, ca. 20 Min. köcheln, bis der Reis cremig und al dente ist. Mascarpone darunterrühren, würzen.

Caramelisierte Randen: Backofen auf 220 Grad vorheizen. Butter und Zucker auf einem mit Backpapier belegten Blech verteilen und auf der obersten Rille ca. 5 Min. heiß werden lassen, bis die Butter flüssig ist und der Zucker schäumt. Blech herausnehmen. Randenschnitze daruntermischen, ca. 10 Min. auf der obersten Rille heiß werden lassen. Herausnehmen, mit Aceto beträufeln, würzen.

Servieren: Risotto auf Teller verteilen, Randen darauf anrichten.

Backen: ca. 15 Min.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Person: 577 kcal / 2420 kJ; E 11 g, F 26 g, KH 75 g

17 Salate

17.1 Apfel-Randen-Salat

| | |
|----------------------------------|---|
| 2 EL Limettensaft | 1 gekochte Rande (ca. 300 g) |
| 3 EL Haselnussöl oder anderes Öl | 1/2 Bd. glattblättrige Petersilie |
| Salz, Pfeffer, nach Bedarf | 2 EL Haselnüsse, grob gehackt, geröstet |
| 2 rotschalige Äpfel (ca. 300 g) | |

Limettensaft und Öl in einer Schüssel verrühren, Soße würzen, die Hälfte in eine zweite Schüssel geben. Von den Äpfeln mit einem Sparschäler möglichst viele Locken abschälen, diese sofort mit der einen Soßenhälfte mischen. Rande in feine Streifen schneiden (z. B. mit dem 'Julienneschneider'), mit der anderen Soßenhälfte mischen. Apfellocken und Randestreifen mit der Petersilie auf Tellern anrichten, gehackte Nüsse darüber streuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

Pro Person: 172 kcal / 720 kJ; E 2 g, F 12 g, KH 15 g

17.2 Blattsalat mit gebackener Roter Bete und Stilton

| | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 700 g Rote Bete (4 Stück) | weißer Pfeffer |
| 250 g längliche Schalotten | Zucker |
| 7 EL Walnussöl | 1 Kopf roter Eichblattsalat |
| 5 EL Olivenöl | 1 Kopf Lotto rosso |
| 3 EL Sherryessig | 40 g Walnüsse |
| Salz | 100 g Stilton (ohne Rinde) |

Die Rote Bete kalt abspülen. Die Enden stutzen und jede Knolle einzeln in Alufolie wickeln. Die Schalotten ungepellt zusammen in Alufolie wickeln. Rote Bete im vorgeheizten Backofen auf einem Gitter bei 200 Grad (Gas 3, Umluft 180 Grad) 1 Stunde, 30 Minuten backen. Nach 45 Minuten die Schalotten dazugeben und weiterbacken. Das Gemüse aus der Alufolie wickeln, Rote Bete wie Pellkartoffeln pellen, Schalotten abziehen. Alles auskühlen lassen.

Rote Bete jeweils in 10 Spalten schneiden, Schalotten vierteln. Walnuss- und Olivenöl mit dem Essig, 2 El Wasser, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker zu einer Vinaigrette rühren. Rote Bete und Schalotten gründlich mit der Vinaigrette überziehen, 1 Stunde bei Raumtemperatur ziehen lassen, dabei einige Male mischen.

Inzwischen die Salate putzen, waschen und trockenschleudern. Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rundum hellbraun rösten. Die Nüsse anschließend mittelfein hacken. Den Stilton

zerbröseln.

Salatblätter auf 4 Tellern jeweils in der Mitte anrichten, Rote Bete und Schalotten darum herum verteilen, die Salate mit der verbliebenen Vinaigrette beträufeln. Die gehackten Walnüsse und den Stilton auf den Salaten verteilen.

Hinweis: Blue Stilton oder einfach Stilton ist ein englischer Blauschimmelkäse aus pasteurisierter Kuhmilch mit mindestens 48-55 % Fett in der Trockenmasse.

Menü Blattsalat mit gebackener Roter Bete und Stilton Gedämpfter Schellfisch mit Senfbuttermilch und Kartoffelpüree mit Ei Gewürzpudding mit Birnenspalten in Rotwein

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 2 Stunden (plus Zeit zum Auskühlen und Marinieren)

Pro Portion: 529 kcal / 2214 kJ; E 11 g, F 46 g, KH 17 g

17.3 Bourbonen-Salat

| | |
|--|--------------------|
| 1 l Wasser | <i>Mayonnaise:</i> |
| 1 TL Salz | 1 Eigelb |
| 1 TL Öl | 1 TL Senf |
| 125 g Makkaroni | 1 EL Zitronensaft |
| 300 g Äpfel | Salz |
| 150 g gekochter Schinken | Pfeffer |
| 1 Glas Rote Bete (Abtropfgewicht etwa 220 g) | Zucker |
| | 1/8 l Öl |

Wasser mit Salz und Öl ankochen, Nudeln in Stücke brechen, hineingeben, umrühren, etwa 10 Minuten quellen lassen, abgießen und mit kaltem Wasser überspülen.

Äpfel vierteln und Kerngehäuse entfernen. Äpfel und Schinken in kleine Würfel schneiden. Rote Bete abtropfen lassen.

Aus den angegebenen Zutaten eine Mayonnaise bereiten und mit den Salatzutaten mischen. Salat kühl stellen und durchziehen lassen. Vor dem Servieren nochmals abschmecken.

17.4 Bunte-Bete-Salat mit Ziegenfrischkäse

| | |
|---|--|
| 350 g kleine bunte Bete (gelb, pink, orange, Ringelbete) | 8 Stängel Minze |
| 150 g Staudensellerie | 6 Ziegenfrischkäse-Taler à 15 g |
| 250 g Fenchelknolle | 1 reife Birne (200 g) |
| 2 Prisen Salz | 2 TL körniger Senf |
| 90 g gesalzene Pistazien (geröstet in der Schale) | 1-2 TL milder Honig |
| | 3 EL milder Apfelessig |
| | 2 EL Sesamöl (ungeröstet) oder Walnussöl |

Bete schälen, in sehr dünne Scheiben hobeln. Staudensellerie putzen, abspülen, in dünne Scheiben hobeln. Fenchel putzen, abspülen, halbieren und den Strunk entfernen. Fenchel fein hobeln. Mit dem Staudensellerie in einer Schüssel mit 2 Prisen Salz mischen und für etwa 2 Minuten mit den Händen gut durchkneten.

Pistazien aus den Schalen lösen und grob hacken. Minze abspülen, trocknen, fein hacken, Käsetaler darin wälzen. Birne abspülen, putzen, in dünne Spalten schneiden.

Senf, Honig, Essig und Sesamöl mit einem Schneebesen zu einer Vinaigrette verrühren und mit Fenchel und Sellerie mischen. Betescheiben und Birnenspalten unter den Salat heben und abschmecken. Mit den Frischkäsetalern und den gehackten Pistazien servieren.

DAZU Baguette.

Mengenangabe: 3 Portionen

Zubereitungszeit 25 Min.

pro Portion ca.: 365 kcal; E 11 g, F 24 g, KH 25 g

17.5 **Bunter Herbstsalat mit Roter Bete**

| | |
|------------------------|----------------------|
| 6 EL Himbeeressig | 4 EL Olivenöl |
| 4 EL Apfelsaft | 1 kl Radicchio-Salat |
| 2 EL Holunderbeergelee | 100 g Feldsalat |
| 1/4 TL Salz | 2 gek. Rote Beete |
| schw. Pfeffer | 2 kl. Äpfel |
| 4 EL Haselnussöl | |

Aus Himbeeressig, Apfelsaft, Holunderbeergelee, Salz, Pfeffer Nuss- und Olivenöl eine Salatsoße rühren. Den Radicchio- und Feldsalat waschen, putzen und trockenschleudern. Die Rote Bete in Spalten schneiden. Die Äpfel waschen, schälen und in Spalten schneiden. Die Blattsalate auf Tellern anrichten, Rote Bete- und Apfelspalten darauf verteilen und die Nuss-Vinaigrette darübergießen.

17.6 **Bunter Salat mit Roter Beete**

| | |
|---|---|
| 1 rote, | 4 geh. EL fein gehackte Kräuter |
| 1 gelbe und | (glatte Petersilie, Kerbel, Schnittlauch) |
| 1 grüne Paprikaschote | 50 ml trockener Rotwein |
| 1 Salatgurke | 50 ml Rotweinessig |
| 2 mittelgroße Zwiebeln | 70 ml Öl |
| 4 Stangen Bleichsellerie | Salz |
| 200 g Rote Beete (gekocht und geschält) | weißer Pfeffer |
| 250 g Harzer Käse | |

Paprikaschoten waschen, halbieren, weiße Trennwände entfernen, entkernen und in Würfel schneiden. Salatgurke waschen, schälen, längs halbieren, Kerne entfernen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Zwiebeln pellen und in Ringe schneiden. Bleichsellerie waschen, putzen und in feine Scheiben schneiden. Rote Beete-Kugeln wie einen Apfel in dünne Spalten schneiden. Käse in grobe Stücke schneiden. Alles locker in einen Teller oder eine Schüssel füllen und mit Kräutern bestreuen. Wein mit Essig, Öl, Salz und Pfeffer verrühren, über die Salatzutaten geben und durchziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.7 Danziger Wintersalat

| | |
|---------------------------------|------------------------|
| 4 klein. rote Bete (rote Rüben) | 1 EL Essig, Zucker |
| Salz | 1 TL Zitronensaft |
| 500 g speckige Kartoffeln | 2 EL Mayonnaise |
| 2 Äpfel | 2 EL Magerjoghurt |
| 4 Stangen Staudensellerie | 1 hartgekochtes Ei |
| 1 Gewürzgurke | 1 EL geh. Selleriegrün |
| 2 EL Öl, Pfeffer | |

Vorbereitung: Rote Bete in etwa 1 l Salzwasser rund 40 Minuten bei mäßiger Hitze weich kochen, Kartoffeln in Salzwasser je nach Größe 25 bis 30 Minuten gar kochen. Inzwischen die Äpfel schälen, entkernen, klein würfeln, mit etwas Zitronensaft beträufeln, Sellerie putzen, in ganz dünne Scheiben schneiden, ebenso die Gewürzgurke. Rote Bete abtropfen, etwas abgekühlt schälen, klein würfeln, desgleichen die geschälten Kartoffeln.

Zubereitung: Aus Öl, Essig, Zitronensaft, Gewürzen, Mayonnaise und Joghurt eine pikant abgeschmeckte Soße anrühren. Mit den vorbereiteten Zutaten gut vermischen. Mit Scheiben von hartgekochtem Ei und mit Selleriegrün (ersatzweise Petersilie) garnieren. Kurz ziehen lassen.

Zubereitung ca. 1 Stunde

pro Person ca.: 390 kcal

17.8 Eingelegter fixfertiger Randensalat (Rote Beete)

| | |
|----------------------|----------------------------|
| 1 kg Randen, | 1 mittelgroße Zwiebel, |
| 1/2 l Weißweinessig, | 1 EL weiße Pfefferkörner, |
| 0.1 l Wasser, | 1 EL Kümmel, eventl. |
| 1 TL Salz, gestr. | 3 Gewürznelken, evtl. mehr |
| 2 EL Zucker, | 1 Lorbeerblatt |
| 3 EL Meerrettich, | |

Die Ranten waschen, Stiele entfernen. Dabei so schneiden, dass man die Ranten dicht an dicht in eine Gratinform stellen kann. Diese in den auf 180 Grad vorgeheizten Ofen schieben und eine gute Stunde darin weich werden lassen. Essig, Wasser, Zucker und Salz aufkochen. Meerrettich waschen, schälen, in möglichst kleine Würfel schneiden. Zwiebeln ebenfalls schälen, halbieren, die Hälften in Streifen schneiden. Die Ranten schälen, in Würfel schneiden. Noch warm abwechslungsweise mit Meerrettich, Zwiebelstreifen, Pfeffer, Kümmel, Nelken und Lorbeer in Gläser mit Schraubverschluss schichten. Die Essig-Salz-Zucker-Lösung nochmals aufkochen, darübergeben, den Schraubdeckel mit etwas Rum ausspülen. Gläser sofort verschließen.

17.9 Feldsalat mit Pinienkernen in Balsamico-Orangen-Essenz und Rote-Beete-Puffern

| | |
|------------------------------------|-------------------------|
| <i>Salat</i> | 300 g mehlig Kartoffeln |
| 300 g Feldsalat | 200 g Rote Beete |
| 3 EL Balsamicoessig | 1 Ei |
| 2 EL frisch gepressten Orangensaft | 1 EL Haferflocken |
| 2 EL Walnussöl | Salz |
| Pinienkerne | Muskat |
| Salz | Kräutersalz |
| Pfeffer aus der Mühle | Pfeffer |
| <i>Rote-Beete-Puffer</i> | Petersilie |

Feldsalat waschen und putzen. Die Essenz aus Essig, Orangensaft, Öl und den Gewürzen zubereiten.

Für die Rote-Beete-Puffer die rohen Kartoffeln und die Rote Beete nicht zu fein raspeln. Ei unterrühren und mit den Gewürzen abschmecken. In einer Bratpfanne mit wenig Öl bei mittlerer Hitze kleine Puffer braten.

Den geputzten Feldsalat in der Mitte eines Tellers anrichten, mit der Essenz beträufeln und die Pinienkerne darüber streuen. Die gebratenen Rote-Beete-Puffer halbieren und an den Salat legen.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.10 Feldsalat mit roten Rüben und Pilzplätzchen

| | |
|-------------------|-------------------------|
| <i>Rote Rüben</i> | 1 Prise Zucker |
| 2 Rote Rüben | 2 Lorbeerblätter |
| 1 EL Kümmel | Olivenöl nach Geschmack |
| 1/2 TL Salz | Salz |
| 60 ml Essig | Pfeffer |

| | |
|-----------------------------|------------------------|
| Rotweinessig nach Geschmack | Muskatnuss |
| <i>Pilzplätzchen</i> | 1 EL Dinkelmehl |
| 150 g Champignons | Olivenöl zum Ausbraten |
| 1 EL Olivenöl | <i>Salate</i> |
| etwas Salz | 180-200 g Feldsalat |
| etwas Liebstöckel | 3 EL Balsamicoessig |
| 400 g mehlig Kartoffeln | 8 EL Olivenöl |
| 2 klein. Eier | extra nativ |
| etwas Salz | Salz |
| Pfeffer | Pfeffer. |

Rote Rüben waschen. In reichlich Wasser, gewürzt mit Kümmel, Salz, Essig, einer Prise Zucker und Lorbeerblättern weich kochen. Rüben abseihen, die Enden abschneiden und noch in heißem Zustand unter fließend kaltem Wasser die Schale abziehen. In Spalten schneiden und mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und ein paar Tropfen Rotweinessig marinieren. Champignons in dünne Blätter schneiden, in etwas Olivenöl anbraten und mit Salz und fein geschnittenem Liebstöckel abschmecken. Kartoffeln mit der Schale kochen, Wasser abgießen, die Kartoffeln schälen und mit einer Gabel zerdrücken. Mit den Eiern, Salz, Pfeffer, Dinkelmehl und Muskatnuss glatt rühren, Pilze unterheben. Aus der Kartoffelmasse mit einem Löffel gleichmäßige, etwa 1 cm dicke Plätzchen formen und in die erhitzte Pfanne legen. Bei kleiner Hitze auf dem Herd auf jeder Seite etwa drei Minuten backen. Den Feldsalat mit klarem Olivenöldressing, roten Rüben und den Pilzplätzchen anrichten. Tipp: Wer das Salatdressing würziger liebt, kann es mit etwas Honig und mittelscharfem Senf abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen

Nährwertangaben pro Portion: 516 kcal; E 10 g, F 42 g

17.11 Feldsalat mit roter Bete und

| | |
|-------------------------------|-------------------|
| <i>Zutaten für 4 Personen</i> | 5 EL Walnußöl |
| 200 g Rote Bete, frisch | 1 EL Rotweinessig |
| 200 g Feldsalat | 1 EL Balsamessig |
| 50 g Walnüsse | Salz, Pfeffer |

Rote Bete mit der Schale in Salzwasser mit etwas Kümmel garkochen (das dauert je nach Größe 30 - 45 Minuten). Rote Bete kalt abschrecken, schälen, in zentimetergroße Würfel schneiden. Feldsalat gründlich waschen, verlesen, in der Salatschleuder trocknen. Nußkerne hacken. In einer Schüssel die Rote Bete mischen. Aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Den Salat damit anmachen.

Mengenangabe: 1 Keine Angabe

17.12 Feldsalat mit Roter Bete und Räucheraal

| | |
|-------------------------|-----------------------|
| 1 groß. Rote Beete | 200 g Feldsalat |
| 4 gehäufte EL Zucker | 3 EL Sherryessig |
| 2 EL Butter | Salz, Pfeffer |
| 1 Prise Cayenne-pfeffer | 3 EL Öl |
| 2 Schalotten | 200 g Räucheraalfilet |

Die Rote Beete waschen, schälen und in feine Streifen schneiden (weil das Gemüse stark färbt, dabei am besten Einmalhandschuhe tragen).

Zucker mit 2 EL Wasser in einem Topf unter Rühren goldbraun karamellisieren. Butter und Cayennepfeffer einrühren. Die Rote-Bete-Streifen darin einige Min. sanft köcheln.

Die Schalotten abziehen und in feine Ringe schneiden. Den Feldsalat verlesen, gründlich waschen, putzen und gut trockenschleudern.

Essig mit Salz und Pfeffer in einer großen Schüssel verrühren. Das Öl zufügen und das Dressing mit einem Schneebesen sämig aufschlagen. Die Schalotten und Feldsalat unterheben.

Feldsalat sofort auf 4 Teller verteilen und die Rote Bete daneben anrichten. Den Räucheraal in mundgerechte Stücke schneiden und auf den Salat geben. Nach Wunsch mit Kräutern garniert servieren.

Tipp: An Stelle von Aal können Sie auch die preiswertere Räucherforelle verwenden.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person: 350 kcal; E 9 g, F 16 g, KH 6 g

17.13 Feldsalat mit roter Bete und Walnüssen

| | |
|-------------------------|-------------------|
| <i>Zutaten</i> | 5 EL Walnußöl |
| 200 g Rote Bete, frisch | 1 EL Rotweinessig |
| 200 g Feldsalat | 1 EL Balsamessig |
| 50 g Walnüsse | Salz, Pfeffer |

Rote Bete mit der Schale in Salzwasser mit etwas Kümmel garkochen (das dauert je nach Größe 30 - 45 Minuten). Rote Bete kalt abschrecken, schälen, in zentimetergroße Würfel schneiden.

Feldsalat gründlich waschen, verlesen, in der Salatschleuder trocknen. Nußkerne hacken. In einer Schüssel die Rote Bete mischen. Aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren. Den Salat damit anmachen.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.14 Fruchtiger Rote-Bete-Salat

| | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| 1 Apfel | 1/2 unbehandelten Orange, Saft |
| 3 mittelgroße Knollen Rote-Bete | 1/2 unbehandelten Zitrone, Saft |
| 2 EL Rosinen oder Sultaninen | 1 EL Sonnenblumenöl |
| <i>Für das Dressing</i> | Jodsalz |
| 1 klein. Banane | frisch gemahlener Pfeffer |

Rote Bete putzen, mit dem Sparschäler dünn schälen, in grobe Stücke zerteilen und auf der Küchenreibe mittelfein raspeln. Den Apfel waschen, vierteln und vom Kerngehäuse befreien. Die Apfelviertel in mundgerechte Stücke schneiden und diese zusammen mit den Rosinen unter die geraspelte Rote-Bete mischen.

Orangensaft und Zitronensaft mischen. Die Banane schälen, mit der Gabel fein zerdrücken und zusammen mit dem Sonnenblumenöl unter den Fruchtsaft rühren. Das Dressing mit Jodsalz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen und über den Salat geben. Den Salat anschließend gründlich durchmengen.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.15 Heringsalat mit Roter Bete

| | |
|--------------------|---------------|
| 500 g Rote Bete | 1 Bd. Dill |
| 8 Bismarckheringe | 1 Zitrone |
| 1/2 Salatgurke | 1 EL Olivenöl |
| 2 säuerliche Äpfel | Salz, Pfeffer |
| 2 Zwiebeln | 2 EL Schmand |

Die Rote Bete ungeschält ca. 40 Min. in Wasser gar kochen. Dann kalt abschrecken, schälen und fein würfeln.

Inzwischen die Heringe in mundgerechte Stücke teilen. Salatgurke schälen und würfeln. Die Äpfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in Spalten schneiden. Die Zwiebeln abziehen und fein hacken. Den Dill abrausen, trockenschütteln und die Fähnchen abzupfen.

Die vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel gründlich mischen. Zitrone auspressen und den Saft mit Olivenöl, Salz, Pfeffer verrühren.

Das Dressing auf den Salat träufeln und unterheben. Den Salat mit Schmand und nach Belieben mit Dill garniert servieren.

Mengenangabe: 8 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

Garen ca. 40 Min.

pro Person ca.: 200 kcal

17.16 Katersalat

| | |
|-----------------------------|----------------------------|
| 750 g gekochtes Rindfleisch | 1 klein. Glas Gewürzgurken |
| 3 Pkg. Heringe | 12 Walnüsse |
| 2 Äpfel | 3 Gläser (1,5 l) Rote Bete |

Gewürzgurken und Rote Bete abtropfen lassen. Alle Zutaten in kleine Würfel schneiden, die Walnüsse grob hacken und alles mit Mayonnaise, von einem Eigelb, mischen Dazu dunkles Brot und Bratkartoffeln.

17.17 Kürbissalat mit Roter Beete

| | |
|--|----------------------------|
| 250 g Kürbisfruchtfleisch (z.B. Hokkaido, Jack O'Lantern) | 2 EL naturtrüber Apfelsaft |
| 2 Äpfel (Boskop) | 1 EL Apfeldicksaft |
| 200 g Rote Beete | 1/4 TL gemahlener Fenchel |
| 2 EL Kürbiskernöl | Kräutersalz |
| 1 EL Apfel-Balsamicoessig | frischer Pfeffer |
| 1 EL Zitronensaft | 1 Bd. Schnittlauch |
| | 2 EL Kürbiskerne |

Kürbisfruchtfleisch fein raspeln. Äpfel entkernen und grob raspeln. Rote Beete schälen und fein raspeln.

Öl mit Essig, Zitronensaft, Apfelsaft, Apfeldicksaft, Fenchel, Salz und Pfeffer kräftig vermischen.

Kürbis, Rote Beete und Äpfel vorsichtig vermengen. Dressing darüber gießen und etwa 15 Minuten ziehen lassen.

Portionsweise auf Teller verteilen und mit Schnittlauchröllchen und Kürbiskernen bestreut servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

17.18 Mandel-Rauten auf Salat

| | |
|-----------------------|---------------------------------|
| <i>Mandel-Rauten:</i> | Pfeffer |
| 30 g Mehl | 60 g Mandeln, gemahlen |
| 30 g Zucker | 160 g Parmesan, frisch gerieben |
| 4 Eier | 40 g Mandelblättchen |
| 125 g weiche Butter | <i>Salat und Vinaigrette:</i> |
| 60 g Sahne | 150 g Rote Bete (gegart) |
| Salz | |

| | |
|--------------------|-------------------------------|
| 4 EL Weißweinessig | 2 EL Dill |
| 6 EL Olivenöl | 2 EL Petersilie, fein gehackt |
| 50 ml Orangensaft | 250 g gemischter Salat |
| Zucker | 3 Orangen, filetiert |

Mehl, Zucker, Eier, Butter und Sahne verrühren, salzen, pfeffern. Mandeln und Parmesan zugeben.

Masse ca. 0,5 cm dick auf ein mit Backpapier belegtes Blech streichen (Blech evtl. mit gefalteter Alufolie verkleinern). Mit Mandelblättchen bestreuen, im vorgeheizten Backofen bei 180°C ca. 15 Min. goldgelb backen. Sofort in Rauten (ca. 8 cm groß) schneiden.

Rote Bete pürieren. Mit Essig, Öl, 3 EL warmen Wasser, Saft und Kräutern verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Salat waschen und zerpfücken, Vinaigrette untermischen, Orangenfilets zugeben. Mandelrauten darauf legen.

Mengenangabe: 6 Portionen:

Zubereitungszeit ca. 40 Min.

Backzeit ca. 15 Min.

Pro Portion ca.: 655 kcal

17.19 Medaillons vom Schweinefilet im Speckmantel auf Rote Bete-Salat

| | |
|--------------------|--------------------------------------|
| etwas Feldsalat | 400 g Rote Bete, gekocht |
| 60 ml Rapsöl | 1 Meerrettich, frisch |
| 20 g Zucker | Küchengarn |
| 60 ml Himbeeressig | 8 Scheib. Frühstücksspeck |
| 1 rote Zwiebel | 8 Schweinefilet (Medaillons), à 80 g |

Speck auf dem Arbeitsbrett ausbreiten. Filet darauf verteilen, einrollen und mit Küchengarn binden. In einer Pfanne mit Öl anbraten und im vorgeheizten Ofen bei 160°C max. 10 Minuten garen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die rote Zwiebel pellen und in kleine Würfel schneiden. Diese in einer Pfanne mit dem Zucker zusammen angehen lassen und mit dem Himbeeressig ablöschen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Öl dazu geben. Die Rote Bete gegebenenfalls noch pellen und in Würfel schneiden. Die noch warme Vinaigrette darüber geben und ziehen lassen. Später noch einmal nach schmecken. Feldsalat putzen, waschen und wieder trocken schleudern. Meerrettich schälen. Rote Bete auf einen Teller verteilen und das Fleisch darauf anrichten. Mit Feldsalat dekorieren und den Meerrettich großzügig darüber hobeln.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 30

17.20 Nüssli-Randen-Salat mit verlorenem Ei

| | |
|-----------------------------|--------------------|
| 400 g gekochte Randen | wenig Pfeffer |
| 200 g Nüsslisalat | 20 g Baumnusskerne |
| 1 TL grobkörniger Senf | 1 1/2 l Wasser |
| 2 EL Aceto balsamico bianco | 1 dl Weißweinessig |
| 3 EL Baumnussöl | 4 frische Eier |
| 1/2 TL Salz | |

Randen in Würfeli schneiden, mit Nüsslisalat anrichten. Senf, Aceto und Öl verrühren, Sauce würzen, über den Salat träufeln. Baumnusskerne grob hacken, in einer Bratpfanne ohne Fett rösten, über den Salat streuen. Wasser und Essig aufkochen, Hitze reduzieren. Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen, sorgfältig ins leicht siedende Wasser gleiten lassen, ca. 4 Min. ziehen lassen. Herausnehmen, abtropfen, auf dem Salat anrichten.

Dazu passen: Blätterteig-Schneesterne (siehe Rezept).

Vor- und zubereiten: 20 Minuten

pro Person: 253 kcal / 1058 kJ; E 9 g, F 20 g, KH 8 g

17.21 **Pikanter Rote-Bete-Salat**

| | |
|--|---------------------------|
| 75 g Feldsalat | Salz |
| 150 g rote Bete in Scheiben (aus dem Glas) | weißer Pfeffer |
| 1 groß. Birne (ca. 200 g) | 1 Prise Zucker |
| 80 g Edelpilz-Käse | 3 EL Öl (z. B. Walnussöl) |
| 2 EL Weißwein-Essig | |

Feldsalat verlesen, mehrmals gründlich waschen und abtropfen lassen. Die Wurzelansätze entfernen. Rote Bete abtropfen lassen, Scheiben vierteln.

Birne waschen, halbieren und das Kerngehäuse herausschneiden. Birne in schmale Spalten schneiden. Edelpilz-Käse in kleine Würfel schneiden.

Die vorbereiteten Salatzutaten auf 4 Tellern anrichten. Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Öl mit einem Schneebesen darunterschlagen. Die Marinade über den Salat verteilen und sofort servieren. Dazu passt Bauernbrot. Getränk: trockener Rotwein.

Tipp: Je nach Geschmack können Sie zwischen mildaromatischen (z. B. Bavaria blu, Castello blu oder Cambozola) oder würzig-pikanten Edelpilz-Käsesorten (z. B. Roquefort, Gorgonzola picante oder Danablu) wählen.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 25 Min.

Pro Portion ca.: 180 kcal / 750 kJ; E 5 g, F 14 g, KH 6 g

17.22 **Randen-Orangen-Salat**

GEWÜRZSAUCE

2 dl Rotwein
 1 Zimtstange
 2 Salbeiblätter
 1 Lorbeerblatt
 einige Pfefferkörner, zerdrückt
 1 Knoblauchzehe, in Scheiben
 1 Stück Zitronen- und
 1 Stück Orangenschale, dünn abgeschält
 2-3 EL Rotweinessig

4-5 EL Mohnöl (siehe Tipps)
 2 TL Honig
 Salz, Pfeffer, nach Bedarf
 250-300 g rohe Randen (Rote Bete), in
 Scheiben gehobelt
 3-4 Orangen,
 Schale bis aufs Fruchtfleisch weggeschnit-
 ten,
 in dünnen Scheiben
 einige Salbeiblätter, für die Garnitur

Gewürzsoße: Rotwein aufkochen, Zutaten bis und mit Orangenschale beifügen, bei mittlerer Hitze bis auf ca. 3 El Flüssigkeit einkochen, absieben, in die Pfanne zurückgeben. Essig und Öl zufügen, heiß werden lassen. Honig begeben, würzen, über die Randenscheiben gießen. Zugedeckt über Nacht oder mindestens 3 Std. marinieren.

Servieren: Randen- und Orangenscheiben auf Tellern verteilen, Soße darüberträufeln, garnieren.

Tipps - Statt Mohnöl neutrales Öl mit 2-3 El gerösteten Mohnsamen mischen oder Haselnussöl verwenden. - Statt rohe gekochte Randen verwenden.

Lässt sich vorbereiten: Randenscheiben 1-2 Tage im Voraus marinieren, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Vegetarisches Menü - Randen-Orangen-Salat an Gewürzsoße - Artischocken-Ricotta-Ravioli - Dörrfrucht-Charlotte

Mengenangabe: 4 Personen

17.23 Randensalat mit Erdnüssen*Sauce*

1 TL Senf
 3 EL Obstessig
 4 1/2 EL Rapsöl
 1 Bd. Schnittlauch, fein geschnitten
 Salz, Pfeffer, nach Bedarf

geviertelt, in ca. 3 mm dicken Scheiben
 1 1/2 EL Erdnussbutter
 1 dl Wasser
 2 Äpfel (z. B. Boskop),
 geviertelt, entkernt, in ca. 3 mm dicken
 Scheiben

Randen

500 g gekochte Randen, geschält,

100 g Nüsslisalat
 2 EL gesalzene Erdnüsse, grob gehackt

Alle Zutaten in einer Schüssel gut verrühren, würzen. Randen zur Soße geben, mischen. Erdnussbutter und Wasser in einer weiten Pfanne gut verrühren, warm werden lassen. Apfelstücke daruntermischen, ca. 3 Min. dämpfen, mit der Erdnusssauce unter die Randen mischen. Nüsslisalat auf Tellern verteilen, Randen-Apfel-Salat ringsum anrichten, Erdnüsse darüberstreuen.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min. Soße

Pro Person: 287 kcal / 1201 kJ; E 6 g, F 21 g, KH 19 g

17.24 Randensalat mit Feigen

| | |
|---------------------------------|-----------------|
| 500 g Randen, gekocht, geschält | 1 Zitrone, Saft |
| 2 Äpfel | 1 TL Senf |
| 4 Feigen | 1/2 TL Salz |
| <i>Sauce</i> | 3 EL Öl |

Mit dem Pariser Löffel aus den Randen kleine Kugeln ausstechen oder Würfeli schneiden. (Die Randenresten können mit etwas Salatsauce übergossen im Kühlschrank 1-2 Tage aufbewahrt werden und zum Beispiel unter einen Endiviensalat gemischt werden.) Die Äpfel geschält oder ungeschält würfeln, die Feigen in Streifen schneiden, alles mischen, auf einem Teller anrichten und mit Salatsauce übergießen, sofort servieren.

17.25 Randensalat mit Portulak

| | |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| 2-3 rohe Randen (ca. 450 g), geschält | 3 EL Blanc battu 0 % |
| <i>SAUCE</i> | 1 EL Apfelessig |
| wenig Salz | 2 EL Distelöl |
| Pfeffer aus der Mühle | 1 ungeschälter Apfel, entkernt |
| 2 TL Dijon-Senf | 150 g Portulak |
| | 2 EL Baumnüsse, gehackt |

Sauce: Alle Zutaten bis und mit Öl gut verrühren.

Randen an der Bircherraffel dazureiben, mischen. Apfel fein scheideln, daruntermischen.

Servieren: Portulak auf 4 Teller geben, Randen darauf verteilen. Baumnüsse darüberstreuen.

Die Menu-Idee für den März: - Randensalat mit Portulak - Wirz-Pilz-Rollen mit Quinoa-Kugeln - Grapefruits mit Honigschaum

Mengenangabe: 4 Personen

17.26 Randensalat mit Sternanissauce

| | |
|-----------------------------|-----------------------|
| 3 EL Aceto balsamico bianco | Salz, Pfeffer |
| 4 EL Rapsöl | 400 g gekochte Randen |
| 6 Sternanise | 2 EL Schnittlauch |

Aceto balsamico bianco, Rapsöl und Sternanise in einer Schüssel verrühren, ca. 30 Min. ziehen lassen. Sternanise herausnehmen, mit Salz und Pfeffer würzen. Randen grob dazu reiben, mischen. Schnittlauch fein schneiden, darüberstreuen. Tipp: Sternanise fein cuttern, Pulver darüberstreuen.

17.27 Roher Randen-Rüebli-Salat

| | |
|-----------------------------|----------------------|
| 2 rohe Randen (ca. 400 g) | 1 Prise Zucker |
| 4 Rüebli (ca. 300 g) | 1 TL Senf |
| <i>Salatsauce</i> | 2 EL Zitronensaft |
| 1/2 TL Salz oder Streuwürze | 2 EL Essig |
| Pfeffer | 4 EL saurer Halbrahm |

Für die Sauce alle Zutaten mit dem Schwingbesen mischen. Randen und Rüebli an der Bircherraffel direkt in die Sauce reiben, mischen.

17.28 Roher Randensalat

| | |
|------------------------------------|-------------------|
| 500 g rohe Randen, geschält | <i>Sauce</i> |
| 2 Essiggurken, in Streifen | 1 TL Senf |
| 1 groß. Zwiebel, in Streifen | Streuwürze |
| 1 Knoblauchzehe, gepresst | Pfeffer |
| 1 EL Margarine oder Butter | 1 TL Salz |
| 2 Scheib. Toastbrot, in Würfelchen | 3 EL Zitronensaft |
| 1 Bd. Schnittlauch, geschnitten | 4 EL Öl |

Für die Sauce die Zutaten gut verrühren. Die Randen mit der Röstiraffel direkt in die Sauce reiben. Essiggurken, Zwiebeln und Knoblauch begeben, alles gut mischen, anrichten. Die Toastbrotwürfelchen in der heißen Margarine oder Butter knusprig rösten, mit dem Schnittlauch über den Salat streuen.

Tipp: Nach Belieben 1-2 Äpfel mit reiben.

17.29 Roher Randensalat

| | |
|-------------------------------------|--------------------------|
| <i>SAUCE</i> | 1 TL Curry |
| 3 EL Apfelessig | Salz. nach Bedarf |
| 4 EL Sonnenblumenöl | 1 Apfel (z. B. Jonathan) |
| 1/2 EL Meerrettich, frisch gerieben | <i>SALAT</i> |

| | |
|------------------------------------|--------------------------------------|
| 3 klein. rohe Randen (ca. 600 g) | 1 Bd. Schnittlauch, fein geschnitten |
| 40 g Rettichsprossen (Green Power) | |

Soße: Alle Zutaten bis und mit Curry verrühren, würzen. Den Apfel in kleine Würfel schneiden, daruntermischen.

Salat: Randen schälen, mit dem Gemüsehobel in feine Scheiben direkt in die Soße hobeln, mischen, auf Tellern verteilen. Rettichsprossen ringsum anrichten, Salat mit Schnittlauch bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und Zubereiten: ca. 20 Min.

17.30 Rote Beete-Birnen Frischkost

| | |
|---------------------|-----------------------------|
| 2 bis 3 rote Beeten | Pfeffer |
| 2 Birnen | 2 EL Sesamöl |
| <i>Marinade</i> | <i>Sonstiges</i> |
| Saft von 2 Orangen | 4 groß. Blätter Friséesalat |
| Salz | 2 EL geröstete Erdnußkerne |

Rote Beeten schälen. Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen. Rote Beeten und Birnen raspeln. Für die Marinade Orangensaft mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Marinade über die Salatzutaten gießen, mischen und abschmecken. Salat kühl stellen und durchziehen lassen. Vor dem Servieren Salat nochmals abschmecken. Teller mit Friséesalatblättern belegen und die Frischkost darauf anrichten. Erdnüsse darüberstreuen.

Mengenangabe: 1 Keine Angabe

17.31 Rote Bete mit Meerrettich

| | |
|------------------|---------------------|
| 350 g Rote Bete | 4 EL Sonnenblumenöl |
| 380 g Äpfel | 3 EL Obstessig |
| 30 g Meerrettich | Salz |

Die Rote Bete kräftig abbürsten und in einem Topf mit Wasser bedeckt ca. 45 Min. weich kochen. Abgießen und noch heiß die Haut vorsichtig abziehen. Gemüse auskühlen lassen. Inzwischen die Äpfel schälen und vierteln Die Kerngehäuse entfernen. Die Apfelviertel grob raspeln. Den Meerrettich schälen und fein raspeln. Äpfel und Meerrettich in einer Schüssel mischen. 2 EL davon für die Garnierung beiseitelegen.

Die Rote Bete fein raspeln und zum Apfelmischung in die Schüssel geben. Öl unterziehen und mit Obstessig und Salz abschmecken. Dazu evtl. geräucherte Putenbrust und Brötchen servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 45 Min.

Zubereitung ca. 25 Min.

pro Person: 150 kcal; E 2 g, F 9 g, KH 14 g

17.32 Rote Bete Salat mit Pinienkernen

| | |
|-------------------------|-------------------|
| 1000 g kleine rote Bete | 1/2 Zitrone |
| 1 TL Olivenöl | 20 g Pinienkerne |
| 1 TL Kreuzkümmel | Salz, Pfeffer |
| 250 ml Orangensaft | 1/2 Bd. Koriander |

Die rote Bete gründlich unter kaltem Wasser abbürsten. Mit der Schale in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und 20-30 Minuten kochen. Die rote Bete abkühlen lassen, die Schale abziehen und die rote Bete achteln. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Orangensaft und Zitronensaft dazugießen, einmal aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Die rote Bete hinzugeben und 2 Minuten darin schwenken. Die Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten. Die rote Bete mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Pinienkernen und gehacktem Koriander überstreut servieren.

pro Portion: 170 kcal; E 5 g, F 6 g, KH 22 g

17.33 Rote Bete-Birnen-Frischkost

| | |
|---------------------|-----------------------------|
| 2 bis 3 rote Beeten | Pfeffer |
| 2 Birnen | 2 EL Sesamöl |
| <i>Marinade</i> | <i>Sonstiges</i> |
| Saft von 2 Orangen | 4 groß. Blätter Friséesalat |
| Salz | 2 EL geröstete Erdnußkerne |

Rote Beeten schälen. Birnen schälen, Kerngehäuse entfernen. Rote Beeten und Birnen raspeln. Für die Marinade Orangensaft mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Marinade über die Salatzutaten gießen, mischen und abschmecken. Salat kühl stellen und durchziehen lassen.

Vor dem Servieren Salat nochmals abschmecken. Teller mit Friséesalatblättern belegen und die Frischkost darauf anrichten. Erdnüsse darüberstreuen.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.34 Rote Bete-Birnen-Salat mit Schafskäse und Walnuss-Apfel-Vinaigrette

| | |
|---|-----------------------------|
| 50 g Walnusskerne | <i>Für die Vinaigrette:</i> |
| 500 g Rote Bete, vorgegart | 1 Echalotte |
| 2 Bio-Birnen (z.B. Sorte Williams Christ) | 2 TL Dijonsenf |
| 1 Zitrone, Saft von | 2 EL Apfelsaft |
| 125 g Rucola | 4 EL Keimöl |
| 200 g Schafskäse | Salz, Pfeffer aus der Mühle |

1. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten, grob hacken. 2. Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Birnen waschen, halbieren, entkernen, Hälften in schmale Scheiben schneiden, mit Zitronensaft beträufeln. 3. Rucola waschen, gut abtropfen lassen, harte Stiele entfernen. 4. Schafskäse zerkrümeln., Rote Bete- und Birnenscheiben, Rucola auf 4 Tellern anrichten und Schafskäse darüber streuen. 5. Für die Vinaigrette Echalotte abziehen, fein würfeln, mit Dijonsenf, Apfelsaft, Keimöl, gehackten Walnüssen verrühren, mit Salz, Pfeffer würzen. 6. Vor dem Servieren Vinaigrette über den Salat träufeln. Schmeckt gut dazu: knuspriges Bio-Baguette.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 20 Min.

17.35 Rote Bete-Gurken-Salat mit Apfelspalten, Nüssen und Seelachs

| | |
|----------------------------|--|
| 1 EL feingehackter Dill | 1 Apfel |
| 1 TL Paprikapulver edelsüß | 2 Gewürzgurken |
| 1 TL Zucker | 1 Glas rote Bete (Abtropfgewicht 340g) |
| Salz, Pfeffer | 1/4 l Weißwein |
| 1 Zwiebel | Salz, Pfeffer |
| 150 g Joghurt | 1/2 Zitrone, Saft von |
| 100 g Mayonnaise | 600 g Seelachs- oder Kabeljaufilet |
| 50 g Walusskerne | |

Fischfilet waschen, trockentupfen, mit Zitronensaft beträufeln, mit Salz bestreuen. Weißwein zum Kochen bringen, mit Salz und Pfeffer würzen. Fisch hineingeben und ca. 10 Minuten vorsichtig ziehen lassen. Abtropfen und abkühlen lassen. In gleichmäßige Stücke schneiden. Abgetropfte Rote Bete, Gewürzgurken, geschälten und entkernten Apfel in Würfel schneiden, Walusskerne vierteln, alles in eine Schüssel geben, durchmengen und ziehen lassen. Mayonnaise, Joghurt, feingehackte Zwiebel, Zucker, Paprikapulver und Dill verrühren, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Marinade über den Fischsalat geben, mit Dill und Minzeblättchen garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 40

270 kcal / 1130 kJ

17.36 Rote Bete-Rohkost

| | |
|-------------------|----------------------|
| 2 Rote Beete | Salz |
| 1 Apfel | Pfeffer |
| 1 kl. Zwiebel | 1/2 B. Schmand |
| 1/2 Knoblauchzehe | 2 Stängel Petersilie |

Rote Beete schälen, mit dem Schnitzelwerk fein raspeln, Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, grob raspeln. Zwiebel feinwürflig schneiden, Knoblauchzehe durchpressen. Alle Zutaten mit Salz, Pfeffer und Schmand verrühren, kurz durchziehen lassen, mit gehackter Petersilie bestreuen.

Mengenangabe: 2 Portionen

372 kcal / 1558 kJ; E 6 g, F 18 g, KH 44 g

17.37 Rote Bete-Rohkost

| | |
|--------------------------|-------------------------|
| 3 EL Weißwein-Essig | 3 EL Öl |
| 1-2 TL Zitronensaft | 1/2 Bd. Schnittlauch |
| 1 TL mittelscharfer Senf | 2 mittelgroße Möhren |
| Salz, weißer Pfeffer | 1 Rote Bete (ca. 400 g) |
| 1 Prise Zucker | 50 g Feldsalat |

Essig, Zitronensaft und Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Öl kräftig darunter schlagen. Schnittlauch waschen und, bis auf einige Halme zum Garnieren, in feine Röllchen schneiden. Unter die Marinade rühren. Möhren und Rote Bete schälen und evtl. waschen. Beides grob raspeln. Mit der Marinade mischen, ca. 10 Minuten ziehen lassen. Feldsalat putzen und waschen. Mit der Rote-Bete-Rohkost auf vier Tellern anrichten und mit restlichem Schnittlauch garnieren. Getränk: Mineralwasser.

Tipp: Rote Bete in kochendem Essig- oder Zitronenwasser ca. 10 Minuten vorgaren, dann bluten sie beim Schälen nicht so stark aus.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 35 Min.

Pro Portion ca.: 120 kcal / 500 kJ; E 2 g, F 8 g, KH 9 g

17.38 Rote Bete-Salat

| | |
|-----------------------|-------------------|
| 2 grüne Äpfel | Salz, Pfeffer |
| 2 Zwiebeln | 3 EL Zitronensaft |
| Zucker | 6 EL Rapsöl |
| Kümmel nach Geschmack | 1 kg Rote Bete |

Rote Bete reinigen und mit Schale rund 1 Stunde lang kochen. Wenn sie sich leicht einstechen lassen, sind sie gar. Im Sud erkalten lassen, Schale entfernen und in Scheiben oder Streifen schneiden. Dann mit einer Marinade aus Rapsöl, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, nach Geschmack Kümmel und Zucker, übergießen. ca. 1 Stunde ziehen lassen. Zwiebeln in Ringe und Äpfel in Stücke schneiden, vorsichtig unterheben und nochmals ziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 150

17.39 Rote Bete-Salat

| | |
|-----------------------|----------------------------|
| 1 1/2 EL Kräuteressig | 4 EL Öl |
| 1 TL Dijon-Senf | 100 g Feldsalat |
| 1 EL Tomatenmark | 2 klein. Rote Bete (150 g) |
| 1 Prise Zucker, | 1 Zwiebel |
| Edelsüßpaprika | 2 EL Walnüsse |
| Salz | 1 säuerlicher Apfel |
| Pfeffer | 2 TL Zitronensaft |

Essig, 2 EL Wasser, Senf, Tomatenmark, Zucker, Paprika, Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Salat putzen, waschen, abtropfen lassen. Rote Bete waschen, schälen und grob raspeln. Zwiebel abziehen und feinwürfeln. Mit Roter Bete in einer Schüssel mischen. Die Nüsse hacken. Apfel waschen, schälen und um das Gehäuse grob abraspeln. Die Apfeleraspel mit Zitronensaft beträufeln. Mit Roter Bete und Feldsalat auf Tellern anrichten. Dressing darauf verteilen. Mit Nüssen bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

pro Person: 170 kcal; E 3 g, F 10 g, KH 18 g

17.40 Rote Bete-Salat

| | |
|--|-------------------------------|
| 1 kg Rote Bete, möglichst klein, mit Blättern daran | 3 Schalotten (evtl. mehr) |
| Salz | 2 Knoblauchzehen (evtl. mehr) |
| 1 TL Kümmel | Pfeffer |
| 4 EL Essig (evtl. mehr) | 5 EL Olivenöl |
| | 1 Bd. Petersilie |

Die Rote-Bete-Knollen gründlich waschen. Mit einer Bürste säubern. Im großen Topf in Salzwasser mit Kümmel und zwei El. Essig kochen und garen, das dauert je nach Größe mindestens eine halbe Stunde, dann wie beim Kartoffelkochen mit einer Messerspitze

prüfen, ob die Knollen noch hart sind.

Aus dem restlichen Essig (die Menge richtet sich nach dem Säuregrad), den feingewürfel-ten Schalotten und dem durchgepreßten Knoblauch, Salz, Pfeffer und Öl eine Salatsauce rühren. Die gekochten Rote Bete abgießen, kalt abschrecken, noch heiß pellen, in Scheiben schneiden, in die Salatsauce geben. Unter Wenden vier bis fünf Stunden ziehen lassen, je länger, desto besser. Kurz vorm Anrichten Petersilie hacken und untermischen. Man kann die Rote Bete auch mit Feldsalat und Nüssen mischen und mit einer Vinaigrette aus Öl, Essig, Salz und Pfeffer anmachen

Mengenangabe: 6 Portionen

17.41 Rote Bete-Salat

| | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 300 g kleine Rote-Bete-Knollen | Pfeffer |
| Salz | 2 EL Öl |
| 375 ml weißer Balsamico-Essig | einige Blätter Frisee-Salat |
| 125 g Zucker | 100 g Gorgonzola |
| 40 g Pinienkerne | |

Rote Bete gründlich unter kaltem Wasser waschen. Dann in leicht gesalzenem Wasser ca. 45 Min. garen. Anschließend abgießen, eiskalt abschrecken und die Knollen pellen.

Essig mit Zucker in einem Topf aufkochen. Dabei so lange rühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Rote Bete in den Sud geben und abkühlen lassen. Anschließend ca. 1 Tag darin zugedeckt ziehen lassen.

Die Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe rösten. 6 EL vom Essig-Sud mit Salz und Pfeffer verrühren. Dann das Öl unterschlagen. Die Salatblätter waschen, trockenschleudern. Käse in Streifen schneiden. Rote Bete in dünne Spalten teilen und mit Salat sowie Käse anrichten. Dressing darüberträufeln und mit Pinienkernen bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 35 Min.

Pro Person: 300 kcal; E 8 g, F 18 g, KH 26 g

17.42 Rote Bete-Salat

| | |
|------------------------|-----------------|
| 2 Blätter Eisbergsalat | 1 Knoblauchzehe |
| 1/2 Kopf Radicchio | Salz |
| 1 Rote Bete | 2 EL Weinessig |
| 1 Möhre | 3 EL Olivenöl |
| 1 Stg. Sellerie | 1 TL Kapern |
| 2 Sardellenfilets | |

Salatblätter in Streifen schneiden. Rote Bete und Möhre raspeln, Stangensellerie in feine Scheiben schneiden. Sardellenfilets kalt abspülen, sehr fein hacken, Knoblauch durch die Presse drücken, beides mit Essig und Öl gut verrühren. Marinade abschmecken, über die Salatzutaten geben und durchmischen; mit Kapern bestreut servieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

17.43 Rote Bete-Salat

| | |
|-------------------------------|-----------------------|
| 500 g Rote Bete | Pfeffer (a. d. Mühle) |
| 1/4 l Wasser | 75 ml Olivenöl |
| Salz | 1/2 Kopf Friséesalat |
| 1 EL Zitronensaft, evtl. mehr | 75 g Alfalfasprossen |
| 3 EL Orangensaft | 100 g Schmand |
| Senf, süßer | 1/2 Bd. Schnittlauch |

Rote Bete in kochendem Salzwasser 40 - 50 Min. auf 1 oder Automatik-Kochstelle 5 - 6 garen. Dann abschrecken, unter fließendem Wasser pellen. Eine Knolle in Scheiben, den Rest in Streifen schneiden.

Aus Zitronensaft, Orangensaft, Senf, Salz, Pfeffer und Olivenöl eine Salatsoße rühren. Friséesalat putzen, waschen, trockenschleudern und grob schneiden.

Den Salat kurz in der Soße wenden und auf einer Platte anrichten. Die Rote-Bete-Streifen darauf verteilen, die Scheiben in die Mitte geben. Auf der Roten Bete die Alfalfasprossen anrichten. Den Salat mit der restlichen Salatsoße beträufeln.

Schmand glattrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Schmand mit dem Schnittlauch bestreuen und zum Salat servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 60 Minuten

Pro Portion: 213 kcal / 889 kJ

17.44 Rote Bete-Salat in Paprikaschote

| | |
|--------------------|------------------|
| 2 mittl. Rote Bete | 3 EL Öl |
| 2 saure Äpfel | Zitronensaft |
| 1 Orange | Walnusshälften |
| 1 TL Meerrettich | 4 Paprikaschoten |

Rote Bete putzen, grobe Teile entfernen, mit Schale fein raffeln. Äpfel und Orangen würfeln. Alle Zutaten mischen und in die aufgeschnittenen Paprikaschoten füllen.

Mit Walnusshälften garnieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.45 Rote Bete-Salat mit Äpfeln und Pistazien

| | |
|--|--------------------------|
| 600 g rohe Rote Beten | 6 EL öl |
| 1 säuerlicher Apfel | 1 EL mittelscharfer Senf |
| 1/2 Zitrone, Saft von | Salz |
| 1 Stück frische Meerrettichwurzel (ca. 2 cm) | schwarzer Pfeffer |
| 2 EL Essig | 2 EL Pistazienkerne |

Die Roten Beten schälen und fein raspeln. Den Apfel waschen, halbieren, vom Kerngehäuse befreien und in feine Spalten schneiden. Diese sofort mit Zitronensaft beträufeln, damit sie nicht braun werden.

Den Meerrettich schälen und direkt in eine Schüssel fein reiben. Essig, Öl und Senf dazugeben. Alles gut miteinander verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Roten Beten und die Apfelscheiben zur Sauce geben. Alles gut miteinander vermengen und etwa 30 Minuten ziehen lassen.

Danach den Salat nochmals abschmecken und auf 4 Tellern anrichten. Die Pistazien grob hacken, auf den Salat streuen und diesen servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 15 Min.

Ruhezeit: ca. 30 min.

17.46 Rote Bete-Salat mit Bergkäse

| | |
|-----------------------------------|---|
| 4 Knolle(n) Rote Bete (ca. 600 g) | Pfeffer aus der Mühle |
| 100 g Bergkäse | Salz |
| 2 EL Öl | 1 TL Kapern |
| 1 EL Essig | 2 EL frischer Meerrettich (fein gerieben) |

Die Rote Bete-Knollen fest in Alufolie wickeln und auf den Backofenrost legen. Bei 175°C auf der zweiten Einschubleiste von oben 1,5 Stunden garen. Rote Bete abkühlen lassen. Dann schälen und mit einem Buntmesser in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben auf Portionstellern anrichten. Mit Meerrettich und Kapern bestreuen. Aus Salz, Pfeffer, Essig und Öl eine Marinade rühren und über den Salat geben. Den gehobelten Bergkäse darauf anrichten. Dazu passen: frische Brötchen

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 120

17.47 Rote Bete-Salat mit Fenchel

| | |
|-------------------------------|--|
| 1 Rote Beteknolle (ca. 350 g) | 1 Beutel Salatkrönung |
| Salz | für klare Kräuter-Sauce 'Petersilie-Kräuter' |
| 1 Fenchelknolle (200 g) | 125 g Joghurt |
| 1 Apfel | 1 EL Keimöl |

Die Rote Bete waschen, in Salzwasser in einem Topf auf 3 oder Automatik-Kochstelle 9-12 etwa 30 bis 40 Minuten kochen, abkühlen und die Schale abziehen.

Den Fenchel putzen und waschen, etwas Grün beiseite legen. Fenchel halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, dabei das Kerngehäuse entfernen; die Viertel in Spalten schneiden.

Die Salatkrönung in eine kleine Schüssel geben. Joghurt und Keimöl mit dem Schneebesen unterrühren. Die vorbereitete Salatzutaten in einer Schüssel mischen und die Salatsauce darüber geben. Mit Fenchelgrün garnieren.

Mengenangabe: 2 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten

Pro Portion: ca.: 355 kcal / 1491 kJ

17.48 Rote Bete-Salat mit Fenchel & Tuna

Für den Salat:

| | |
|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 300 g kleine festkochende Kartoffeln | 50 g Miracel Whip Balance (Glas) |
| 1 dünnes Kalbsschnitzel (150 g) | 1/2 Bd. Koriander oder Dill (gehackt) |
| Salz | 6 EL Gemüsebrühe |
| Pfeffer | 3 TL Sahne-Meerrettich |
| 1 EL Zitronen-Olivenöl | 1 EL Limettensaft |
| 150 g Rote Bete (vakuumverpackt) | Salz |
| 1 Fenchelknolle (250 g) | Pfeffer |
| 1 TL Limettensaft | <i>Außerdem:</i> |
| 1/2 Salatgurke (200 g) | 200 g frisches Thunfischfilet |

Für das Dressing:

| | |
|------------------------------|-------------------|
| 1 Becher saure Sahne (200 g) | Meersalz |
| | schwarzer Pfeffer |

Kartoffeln waschen und mit Schale ca. 20 Minuten kochen. Abgießen, abdämpfen. Kartoffeln pellen und auskühlen lassen. In dünne Scheiben schneiden.

Kalbsschnitzel würzen, im heißen Öl von jeder Seite knapp 1 Minute braten. Herausnehmen. Kartoffeln hineingeben und kurz im Bratfett schwenken. Salzen, pfeffern. Schnitzel in dünne Streifen schneiden.

Rote Bete vierteln und in dünne Scheiben schneiden. Fenchel putzen (etwas Grün aufbewahren), vierteln und fein hobeln. Mit Limettensaft beträufeln. Gurke schälen, längs

halbieren, entkernen. In dünne Scheiben schneiden.

Zutaten für das Dressing verrühren, würzen. Vorbereitete Zutaten mischen, Dressing unterheben. Salat abschmecken und portionsweise anrichten. Thunfischfilet in dünne Scheiben oder Würfel schneiden, daraufsetzen. Mit Fenchelgrün und Korianderblättchen garnieren. Thunfisch mit wenig Zitronen-Olivenöl beträufeln. Salzen und pfeffern.

Mengenangabe: 8 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 1 1/2 Stunden

17.49 Rote-Bete-Apfel-Salat

| | |
|---|---|
| 250 g Rote Bete | 4 EL Olivenöl |
| 1 säuerlicher Apfel (150 g; z. B. Elstar) | 3 EL Sonnenblumenkerne |
| 2 EL Zitronensaft | 100 g zerbröselter Feta |
| 3 EL Apfelsaft | 1/2 Beet Kresse, abgeschnittene Blättchen |
| Salz, Pfeffer | von |
| Zucker | |

Rote Bete waschen, putzen, schälen und in dünne Scheiben hobeln (mit Küchenhandschuhen arbeiten!). Apfel vierteln, entkernen und in sehr feine Scheiben schneiden. Apfelscheiben sofort mit 1 EL Zitronensaft mischen.

Restlichen Zitronensaft mit Apfelsaft, Salz, Pfeffer und 1/2 TL Zucker verrühren. Öl unterrühren. Sonnenblumenkerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, dabei mit je 1 Prise Salz und Zucker würzen.

Rote-Bete- und Apfelscheiben in einer Schüssel mit dem Dressing mischen. Mit Feta, Kresse und Sonnenblumenkernen bestreuen.

Mengenangabe: 2 Portionen

Zubereitungszeit 20 Minuten

pro Portion: 538 kcal / 2253 kJ; E 15 g, F 37 g, KH 32 g

17.50 Rote-Bete-Apfelrohkost

| | |
|---------------------------|---------------------------|
| 2 Äpfel | Pfeffer |
| 1/2 Zitrone | 1/2 TL gemahlene Kümmel |
| 200 g körniger Frischkäse | 200 g geschälte Rote Bete |
| 2 EL Honig | 12 Walnußkerne |
| 1/2 Bd. Schnittlauch | <i>Zum Anrichten:</i> |
| 150 ml Joghurt | grüne Salatblätter |
| Salz | |

Äpfel schälen, entkernen, grob reiben und mit etwas Zitronensaft beträufeln. Dann mit dem körnigen Hüttenkäse, Honig und Schnittlauchröllchen vermischen. Salatblätter waschen

und trocken schleudern. Joghurt mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Kümmel würzen. Rote Bete schälen, fein reiben und mit dem Joghurt vermischen. Walnüsse grob zerhacken. Rohkost jeweils mit einem Eisportionierer oder einem Esslöffel auf Salatblättern anrichten und mit gehackten Walnüssen bestreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: etwa 15 Minuten.

Pro Portion: 211 kcal / 883 kJ; F 10 g

17.51 Rote-Bete-Salat

| | |
|----------------------|----------------|
| 2 mittl. Rote Bete | 1 Apfel |
| 1 Möhre | Petersilie |
| 2 milchsaurer Gurken | 2 EL Obstessig |
| 1 Zwiebel | 1 EL Öl |

Rote Bete und Möhre fein raspeln. Gurken, Zwiebeln, Apfel würfeln. Mit Öl und Obstessig pikant abschmecken. Mit gehackter Petersilie bestreuen.

Rote Bete mit Apfel und Sauerkraut gemischt schmeckt ebenfalls sehr gut.

17.52 Rote-Bete-Salat

| | |
|----------------------|---------------------------|
| 500 g Rote Bete, | 3 EL Obstessig, |
| 1 Bd. Radieschen, | 1 EL Meerrettich (Glas)), |
| 2 rote Zwiebeln, | Salz, Pfeffer, |
| 1 TL Koriandersamen, | 150 g Rucola, |
| 3 EL Olivenöl, | 80 g Brunnenkresse |
| 3 EL Sonnenblumenöl, | |

Rote Bete waschen, in der Schale 20 Min. in kochendem Wasser garen. Kalt abschrecken, schälen. Vollständig erkalten lassen und in dünne Scheiben hobeln.

Radieschen putzen, waschen, in Scheiben schneiden. Zwiebeln schälen, in Ringe teilen. Koriander zerstoßen.

Öle, Essig und Meerrettich verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Koriander würzen.

Rote Bete, Radieschen und Zwiebeln mit der Vinaigrette vermengen, 30 Min. ziehen lassen. Inzwischen Rucola und Brunnenkresse putzen, abbrausen und trockenschleudern. Mit dem Bete-Salat anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitung ca. 20 Min.

Garen ca. 20 Min.

Ruhen ca. 30 Min.

pro Person: 190 kcal; E 3 g, F 15 g, KH 11 g

17.53 Rote-Bete-Salat mit Beeren

| | |
|---------------------------------|------------------------------|
| 4 mittelgroße Rote Bete (600 g) | (ersatzweise Cayennepfeffer) |
| 1 Schalotte | 1 Kopfsalat |
| 3 EL Johannisbeergelee | 80 g Rauke |
| Salz | 125 g Himbeeren |
| 1 Blumenkohl (ca. 700 g) | 125 g Johannisbeeren |
| 5 EL Olivenöl | 200 g cremiger Feta |
| 2 TL Fenchelsaat | <i>Außerdem:</i> |
| 4 EL Apfelessig | Bratschlauch (40 cm Länge) |
| Piment d'Espelette | |

Rote Bete schälen und in je 6 Spalten schneiden. Schalotte fein würfeln. Rote Bete und Schalotte mischen und in einen Bratschlauch geben. Gelee, Salz und 100 ml kochend heißes Wasser verrühren, bis sich das Gelee aufgelöst hat. Mit den Rote-Bete-Schalotten im Bratschlauch mischen, nach Packungsanweisung verschließen und einschneiden. Auf ein kaltes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3, Umluft nicht empfehlenswert) 40 Minuten garen.

Blumenkohl putzen und in 2 cm kleine Röschen teilen. 3 El Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Blumenkohl und Fenchel darin bei mittlerer bis starker Hitze 10 Minuten braten. Blumenkohl mit Salz würzen und mit 100 ml Wasser ablöschen. Blumenkohl weitere 5 Minuten braten, bis das Wasser verdampft ist.

Essig, 6 El Wasser und Salz mit dem Schneebesen verrühren. Mit 1 kräftigen Prise Piment d'Espelette würzen, restliches Olivenöl kräftig unterrühren. Blumenkohl untermischen und beiseitestellen. Rote Bete im eigenen Saft in einer Schüssel abkühlen lassen.

Salat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Rauke verlesen, waschen und trocken schleudern. Himbeeren verlesen. Johannisbeeren von den Rispen streifen. Salat, Rauke, Himbeeren und Johannisbeeren auf einer Platte anrichten. Erst den Blumenkohl, dann die Rote Bete darauf verteilen. Feta darüber krümeln.

Mengenangabe: 4 Portionen

plus Garzeit 40 Minuten

Zubereitungszeit 50 Minuten

pro Portion: 400 kcal / 1670 kJ; E 14 g, F 25 g, KH 26 g

17.54 Rote-Bete-Salat mit Forelle

| | |
|---------------------------|--|
| 4 Rote Bete (ca. 600 g) | 3-4 EL Öl (z. B. Walnussöl) |
| 1 Orange | 1 Mini-Romanasalat |
| 1 walnussgr. Stück Ingwer | 2-3 Lauchzwiebeln |
| 3-4 EL Obstessig | 4 geräucherte Forellenfilets (ca. 250 g) |
| 1-2 TL flüssiger Honig | 1 Beet Kresse |
| Salz, Pfeffer | |

Rote Bete putzen und waschen. In kochendem Wasser zugedeckt 20-25 Minuten garen. Abschrecken, schälen, abkühlen lassen.

Orange schälen, sodass die weiße Haut vollständig entfernt wird. Filets zwischen den Trennhäuten herauslösen, dabei Saft auffangen. Trennhäute auspressen, Saft ebenfalls auffangen. Ingwer schälen und fein hacken.

Orangensaft, Essig, Honig und Ingwer verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Öl unterrühren.

Salat putzen, waschen, trocken schütteln und in Stücke zupfen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden. Mit Salat, Lauchzwiebeln, Orangenfilets und Vinaigrette vorsichtig mischen. Mit den Forellenfilets anrichten. Kresse vom Beet darüber schneiden.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Portion ca.: 230 kcal; E 16 g, F 10 g, KH 18 g

17.55 Rote-Bete-Salat mit Linsen

| | |
|-------------------------------|---------------------------|
| 150 g Berg- oder Tellerlinsen | 100 g Champignons |
| 1 mittelgroße Zwiebel | 1 EL Zitronensaft |
| 4-5 EL Öl | 100 g Feldsalat |
| 6 EL Balsamico-Essig | 50 g Radieschensprossen |
| Salz, Pfeffer | 2-3 Rote Bete (ca. 300 g) |
| Zucker | 125 g Blauschimmel-Käse |

Linsen abspülen, abtropfen lassen. Zwiebel schälen, fein würfeln. In 1 EL heißem Öl im Topf glasig dünsten. Linsen zufügen. Mit ca. $\frac{3}{8}$ l Wasser ablöschen, aufkochen. Zugedeckt 35-40 Minuten garen. Essig, Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker verrühren. 3-4 EL Öl darunterschlagen. Linsen mit Salz und Pfeffer würzen, evtl. abtropfen lassen. Marinade untermischen und ca. 30 Minuten ziehen lassen. Pilze putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln. Salat putzen, waschen. Sprossen abspülen, abtropfen lassen. Rote Bete waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln bzw. schneiden. Käse würfeln. Vorbereitete Zutaten und Linsen-Vinaigrette vorsichtig mischen, anrichten. Dazu schmeckt Baguette.

Mengenangabe: 4 Personen:

Marinierzeit ca. 30 Min.

Zubereitungszeit ca. 50 Min.

Portion ca.: 360 kcal; E 18 g, F 18 g, KH 30 g

17.56 Rote-Bete-Salat mit Meerrettich

| | |
|---------------------------|-------------------------------------|
| 2 groß. Knollen Rote Bete | 1 Orange |
| 2 EL Rotweinessig | 1 Staude Chicorée |
| Salz, Pfeffer | 1 Stück Meerrettich (ca. 7 cm lang) |
| 1 Prise Zucker | 1 Lauchzwiebel |
| 4 EL Öl | |

Rote Bete abbrausen und in Salzwasser in etwa 60 Min. weich kochen. Kalt abschrecken, etwas abkühlen lassen und die Haut abziehen. Knollen in dünne Scheiben hobeln.

Essig mit Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Nach und nach das Öl unterschlagen. Rote Bete in der Marinade ca. 2 Std. ziehen lassen.

Orange schälen und filetieren. Chicorée waschen, putzen, die Blätter vom Strunk lösen.

Rote Bete mit Orangenfilets und Chicorée auf Tellern anrichten. Meerrettich schälen und in feine Streifen hobeln. Lauchzwiebel abbrausen, putzen und in feine Streifen schneiden. Mit Meerrettich über den angerichteten Salat geben.

Mengenangabe: 4 Personen

Marinieren ca. 2 Std.

Garen ca. 60 Min.

Zubereitung ca. 20 Min.

pro Person: 170 kcal; E 2 g, F 13 g, KH 12 g

17.57 Rote-Bete-Salat mit Orangen

| | |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| 2 Rote Bete (250 g) | 30 ml Weißweinessig |
| Salz | Pfeffer |
| 3 Stangen Staudensellerie (200 g) | 80 ml Distelöl |
| 3 Orangen (unbehandelt) | 2 EL Schnittlauch (feine Röllchen) |

Die Rote Bete je nach Größe 30-45 Minuten in Salzwasser garen, abgießen, etwas abkühlen lassen, mit Handschuhen schälen und in Scheiben schneiden. Den Staudensellerie putzen, in 4 cm lange Stifte schneiden, 1/2 Minute in Salzwasser blanchieren, abschrecken und abtropfen lassen. Von 1/2 Orange die Schale abreiben. Aus allen Orangen die Filets herauslösen.

Für die Sauce den Weißweinessig mit Salz und Pfeffer verrühren. Das Öl zugießen. Orangenschale und Schnittlauchröllchen unterziehen.

Rote Bete, Staudensellerie und Orangen in einer flachen Schale mischen, mit der Sauce begießen und vor dem Servieren etwas durchziehen lassen.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 1 Stunde

pro Portion: 269 kcal / 1124 kJ; E 3 g, F 20 g, KH 70 g

17.58 Rote-Bete-Salat mit Reis

400 g Hähnchenbrust

5 EL Öl

Salz, Pfeffer

1 groß. Zwiebel

300 g Rundkornreis

200 ml Weißwein

750 ml Gemüsebrühe (Instant)

Muskat

1 Glas Rote Bete (Abtropfgewicht 220 g)

5 EL Sahne

1/2 Bd. Basilikum

Hähnchenbrust abbrausen, trockentupfen, in Streifen schneiden und in 2 EL Öl goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Zwiebel schälen, fein hacken, im übrigen Öl andünsten. Reis zufügen, glasig dünsten. Wein angießen, einkochen lassen. Nach und nach die Brühe zugießen. Ca. 20 Min. Garen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Rote Bete abtropfen lassen, würfeln. Mit Sahne unter den Reis heben und kurz erwärmen. Basilikum abbrausen, trockenschütteln. Blättchen abzupfen, fein schneiden und unterheben.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 20 Min.

Zubereitung ca. 30 Min.

pro Person: 490 kcal; E 31 g, F 7 g, KH 65 g

17.59 Rote-Rüben-Salat mit Walnüssen

500 g kleine Rote Bete

1 säuerlicher Apfel

3 Knoblauchzehen

50 g Walnusskerne

1/2 Bd. Petersilie

3 EL Balsamico-Essig

Salz, Pfeffer

1 TL Kümmel, gestoßen

1 TL brauner Zucker

4 EL Pflanzenöl

Zitronensaft

Rote Bete waschen, je nach Größe 30 bis 45 Minuten kernig weich kochen. Rote Bete abgießen, schälen, in dünne Scheiben schneiden. Apfel in Spalten, diese in feine Scheibchen schneiden. Knoblauch fein, Walnusskerne grob . hacken, Petersilie fein schneiden. Aus

Essig, Salz, Pfeffer, Kümmel, braunem Zucker und Öl Dressing rühren, mit der warmen Rote Bete und den vorbereiteten Salatzutaten mischen. Zugedeckt mind. 2 Std. gekühlt ziehen lassen. Salat 30 Minuten vor dem Servieren aus dem Kühlschrank nehmen, durchmischen und nach Belieben noch einmal mit Salz, Pfeffer und einem Spritzer Zitronensaft abschmecken.

Mengenangabe: 4 Personen:

Kühlzeit: 2 Stunden

Kochzeit: 30-45 Min.

Zubereitung: 30 Min.

17.60 Roter Heringssalat

| | |
|------------------------------|-------------------------|
| 450 g Rote Bete | 2 säuerliche Äpfel |
| etwas Salz | 2 EL Zitronensaft |
| 400 g fest koch. Kartoffeln | 200 g Gewürzgurken |
| 300 g Kalbsfilet | 4 EL Preiselbeerkompott |
| weißer Pfeffer aus der Mühle | 4 EL Gurkensud |
| 1 EL Butterschmalz | 1 EL Senf |
| 200 ml Kalbsfond | 200 g saure Sahne |
| 1 groß. Zwiebel | etwas Zucker |
| 8 Matjesfilets | 100 g Walnusskerne |

Rote Bete in Salzwasser 40-50 Minuten kochen. Kartoffeln 20 Minuten fast gar kochen. Fleisch salzen und pfeffern. Butterschmalz erhitzen und Fleisch anbraten. Mit Kalbsfond aufkochen. Kalbsfilet 10 Minuten schmoren, aus Fond nehmen und abkühlen lassen. Fond beiseite stellen.

Rote Bete und Kartoffeln abkühlen lassen. Beides pellen und in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

Zwiebel würfeln und in Kalbsfond geben. Aufkochen. Matjesfilets in Streifen (1 cm) schneiden.

Äpfel in Würfel (1 cm) schneiden, mit Zitronensaft mischen. Gurken, Kalbfleisch würfeln. Rote Bete, Kartoffeln, Matjes, Äpfel, Gurken und Fleisch in eine Schüssel geben. Filets in Streifen (1 cm) schneiden.

Preiselbeerkompott mit Gurkensud, Senf, saurer Sahne, Zwiebelbrühe verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken. Über Salatzutaten geben und mischen. Heringssalat 4 Stunden durchziehen lassen. Die Walnüsse grob hacken und unter den Salat heben.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 11/2 Std.

Marinierzeit: 4 Std.

17.61 Salatvariation mit Mandel-Rauten*Mandel-Rauten:*

30 g Mehl
 30 g Zucker
 4 Eier
 125 g weiche Butter
 60 ml Milch
 60 g geriebene Mandeln
 160 g frisch geriebener Parmesankäse
 40 g Mandelblätter

Salat:

80 g Schikoree
 80 g Eisbergsalat
 80 g Brunnenkresse

3 Orangen

Rote Bete-Orangen-Vinaigrette:

400 g frische Rote Bete
 1 Bd. Petersilie
 1 Bd. Dill
 4 EL Weißweinessig
 6 EL Olivenöl
 3 EL warmes Wasser
 2 Orangen, Saft von
 Salz
 Pfeffer
 Zucker

Für die Mandel-Rauten Mehl, Zucker, Eier, Butter und Milch so lange rühren, bis der Teig glatt ist. Geriebene Mandeln und Parmesan unterheben. Masse etwa 1/2 cm dick auf ein Backblech streichen, mit Mandelblättern bestreuen und im Backofen goldgelb backen.

Schaltung: 170 - 180°, 2. Schiebeleiste v. u. 160 - 180°, Umluftbackofen 15 - 20 Minuten Die heiße Teigplatte in 8 cm große Rauten schneiden. Schikoree, Eisbergsalat und Brunnenkresse putzen, waschen, in Stücke zupfen und in eine Schüssel geben. Orangen filetieren.

Für die Vinaigrette die Rote Bete weich kochen, schälen und im Mixer zerkleinern. Dann durch ein Sieb passieren. Petersilie und Dill fein hacken. Rote Bete-Püree mit Essig, Öl und Wasser verrühren. Orangensaft und Kräuter dazugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Vinaigrette mit dem Salat vermengen. Salat mit Orangenfilets garnieren und mit den Mandelrauten anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen

17.62 Wintersalat

300 g Schwarzwurzeln
 1 Zitrone, nur Saft
 Salzwasser
 300 g gekochte Randen, in Streifen
 100 g Nüsslisalat

SALATSAUCE

1 TL Senf
 1 Schalotte, fein gehackt
 3 EL Zitronenessig
 4-5 EL Haselnussöl oder anderes Öl
 Salz, Pfeffer, nach Bedarf

Vorbereiten: Schwarzwurzeln waschen, im Wasser schälen, sofort in Zitronenwasser legen. Ins siedende Salzwasser geben, weich garen, Wasser abgießen. Schwarzwurzeln in Stücke

schneiden, mit etwas Salatsauce marinieren.

Salatsauce: Alle Zutaten gut verrühren, würzen.

Servieren: Nüsslisalat auf Teller legen, Schwarzwurzeln und Randen darüber verteilen, mit der Sauce beträufeln, sofort servieren.

Das Januar-Menü aus der vegetarischen Küche: - Wintersalat - Buchweizen-Nudeln mit Gemüsesauce - Apfelquarkcreme

Mengenangabe: 4 Personen

17.63 Wintersalat in Chicorée-Schiffchen

SAUCE

3 EL Aceto balsamico bianco
3 EL kaltgepresstes Raps- oder Sonnenblumenöl
1 EL Baumnussöl, evtl.
1/4 TL Salz
Pfeffer aus der Mühle

SALAT

200 g Rüebli
200 g rohe Randen
1 Birne
2 TL frischer Meerrettich, fein gerieben
50 g Baumnüsse, grob gehackt, geröstet
24 groß. Chicorée-Blätter

Sauce: Alle Zutaten für die Soße gut verrühren.

Salat: Gemüse und Birne grob hacken. Mit dem Meerrettich, 2/3 der Nüsse und der Soße mischen. Je 2 Chicorée-Blätter mit den Spitzen nach außen ineinander schieben, mit dem Salat füllen, anrichten. Restliche Nüsse darüber streuen, sofort servieren.

Als Wintermenü: - Wintersalat in Chicorée-Schiffchen - Ragù di manzo ai carciofi (Rindsvoressen mit Artischocken) - Espresso-Glace-Cake

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 25 Min.

18 Saucen, Marinaden

18.1 Kalte Rote Sauce

| | |
|---|---------------------------------|
| 1 große, weiße Zwiebel | 6 EL trockener Rotwein |
| 2 Knoblauchzehen | Salz |
| 2 mittelgroße Möhren | schwarzer Pfeffer aus der Mühle |
| 1 frische oder getrocknete kleine scharfe Pfefferschote | 1 Prise Zucker |
| 5 EL gutes Olivenöl | 2 Zweige frisches Basilikum |
| 1 groß. Dose geschälte Tomaten | Rosmarin zum Garnieren |

Diese Sauce passt besonders gut zu kleinen, rundum in Olivenöl knusprig braun gebratenen, leicht gesalzenen Pellkartoffeln.

Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen und in Scheibchen schneiden. Möhren schälen und grob raspeln. Pfefferschote abspülen, halbieren und die Kerne herausnehmen. Vorsicht, danach die Finger gründlich mit Wasser und Seife abbürsten! Die Schärfe haftet an der Haut. Reibt man sich die Augen, brennt es.

3 EL Olivenöl in einer Kasserolle erhitzen. Zuerst Zwiebel und Knoblauch glasig dünsten. Dann Möhren und Pfefferschote unterrühren und kurz mitdünsten. Tomaten samt der Flüssigkeit zugeben. Tomaten mit dem Kochlöffel zerdrücken.

Rotwein, 1 knapper TL Salz, 1 gute Prise Pfeffer und den Zucker unterrühren. Zugedeckt alles bei sanfter Hitze 45 Minuten kochen. Zwischendurch rühren, damit die Sauce nicht ansetzt. Nach Bedarf noch 3-4 EL Wasser zugeben.

Sauce durch ein Sieb passieren. Das restliche Olivenöl unterrühren und alles mit Salz abschmecken. Die Sauce bei Raumtemperatur abkühlen lassen. Basilikumblättchen abpflücken, auseinanderzupfen und unter die Sauce heben. Den Rosmarin zum Garnieren verwenden.

TIPP: Diese Sauce kann auch auf Vorrat hergestellt werden. Dann das restliche Olivenöl nicht unterrühren. Sauce in ein Glas füllen, das Olivenöl darauf gießen und das Glas in den Kühlschrank stellen. Vor Verwendung die Sauce 2-3 Stunden bei Raumtemperatur stehen lassen, dann das Öl untermischen.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

18.2 Rote-Linsen-Dip zu frischem Landbrot

| | |
|-----------------------------|------------------------------|
| 250 g rote Linsen | 2 EL Sesampaste (Asienladen) |
| 1/2 l Gemüsebrühe (Instant) | 1/2 Zitrone, Saft von |
| 1 Knoblauchzehe | 1 EL Olivenöl |

1 Prise gem. Kreuzkümmel
Salz

1 EL fein gehackte Petersilie

Linsen nach Packungsangabe in der Brühe garen. Durch ein Sieb gießen und gut abtropfen lassen.

Den Knoblauch abziehen, durchpressen. Linsen mit Knoblauch, Sesampaste, Zitronensaft, Olivenöl, Kreuzkümmel und Salz im Mixer pürieren. Petersilie untermischen.

Mengenangabe: 4 Portionen

19 Vegetarisches, Vollwert

19.1 Gebratene Pfifferlinge mit Petersilienrisotto und Rote Beete Schaum

Für das Risotto:

400 g Rundkornreis
 500 ml Brühe
 200 ml Weißwein
 100 ml Sahne
 200 g Parmesankäse
 2 Bd. glatte Petersilie
 1 Zwiebel
 4 EL Olivenöl
 Salz, Pfeffer, Muskatnuss

Für die Pilze:

400 g Pfifferlinge, geputzt
 1 Zwiebel, gewürfelt
 Salz und Pfeffer

Für den Rote-Beete-Schaum:

1 Knolle Rote Beete, vorgekocht und gewürfelt
 100 ml Brühe
 100 ml Milch
 10 g Lecithin
 2 EL Balsamico
 Salz, Pfeffer

Zubereitung des Risottos: Den Reis mit Olivenöl anschwitzen und mit der Brühe und dem Weißwein nach und nach ablöschen und auffüllen. Dann unter ständigem Rühren köcheln lassen und zum Schluss die Sahne und den Parmesankäse untermischen. Für das Petersilienpüree die Petersilie und die Zwiebelwürfel blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Dann mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Muskat pürieren, kurz vor dem Anrichten unter das Risotto mischen.

Zubereitung der Pilze: Die Pfifferlinge in etwas Olivenöl braten. Die Zwiebel dazugeben und die Pilze abschmecken.

Zubereitung des Rote-Beete-Schaums: Die Rote Beete mit den übrigen Zutaten pürieren. Die Sauce passieren und lauwarm aufschäumen.

Mengenangabe: 4 Personen

19.2 Nuss-Tofu auf Rote-Bete-Salat

1-2 TL flüssiger Honig
 4 EL naturtrüber Apfelsaft
 5 EL Zitronensaft
 Salz, weißer Pfeffer
 4-6 EL Öl
 100 g Feldsalat
 2 Chicorée (à ca. 150 g)

2-3 Rote Bete (ca. 300 g)
 1 säuerlicher Apfel (ca. 150 g)
 75 g Haselnusskerne
 250-300 g Tofu (Sojaquark)
 2-3 EL dunkles Weizenmehl (Type 1050)
 1 Ei
 evtl. Apfelscheiben zum Garnieren

Für die Marinade Honig, Apfelsaft, 4 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. 2 EL Öl kräftig darunter schlagen. Feldsalat und Chicorée putzen, waschen. Chicorée in grobe Streifen schneiden. Rote Bete schälen. Apfel waschen, vierteln und entkernen. Beides in feine Stifte schneiden. Vorbereitete Salatzutaten und Marinade mischen, etwas ziehen lassen. Haselnüsse hacken. Tofu in ca. 8 Scheiben schneiden. Mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft würzen. Erst in Mehl, dann in verquirltem Ei und zuletzt in Nüssen wenden, andrücken. 2-4 EL Öl in beschichteter Pfanne erhitzen. Tofu darin pro Seite 2-3 Minuten braten. Alles anrichten, garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

Portion ca.: 390 kcal / 1630 kJ; E 13 g, F 27 g, KH 20 g

19.3 Rote Bete Carpaccio

Für das Carpaccio:

2 Rote Bete
2 Gelbe Bete
etwas Meersalz
etwas Zucker

etwas Meersalz

außerdem nach Belieben:

etwas Kresse
(z. B. verschiedene Sorten;
etwa Shiso-Kresse, rote Kresse, Daikon-
Kresse, etc.;

Für die Orangen-Olivenöl-Emulsion:

1 EL Zucker
5 EL trockener Weißwein
100 ml Orangensaft
1 Kardamomkapsel
1 Gewürznelke
100 ml Olivenöl
1 Orange

alternativ feine Kräuterblättchen)

Für den Rote Bete-Quark:

1/4 Rote Bete
200 g Speisequark
1 TL Leinöl
etwas Meersalz
etwas Pfeffer aus der Mühle

Für das Carpaccio die Bete-Knollen schälen und getrennt in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Jeweils mit etwas Meersalz und 1 Prise Zucker bestreuen und 20 Minuten ziehen lassen.

Für die Orangen-Olivenöl-Emulsion den Zucker in einer kleinen Pfanne karamellisieren. Karamell mit Wein ablöschen und unter Rühren lösen.

Orangensaft, Kardamom und die Gewürznelke dazugeben. Einmal aufkochen lassen. Dann Kardamom und Gewürznelke wieder entfernen.

Das Olivenöl nach und nach mit dem Stabmixer unter den Fond mixen.

Die Orange großzügig schälen, sodass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Die Filets zwischen den einzelnen Trennhäuten ausschneiden und etwas zerpfücken.

Orangenstückchen unter die Olivenölemulsion mischen und mit etwas Meersalz abschmecken.

Die marinierten Bete-Scheiben abwechselnd dachziegelartig auf Tellern anrichten. Die

Orangen-Olivenöl- Emulsion überträufeln. Nach Belieben mit Kresse oder Kräuterblättern garnieren.

Für den Quark die rote Bete schälen und auf einer feinen Reibe in den Quark hobeln. Alles gründlich verrühren. Mit Leinöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

Carpaccio und Bete-Quark anrichten.

Dazu passt z. B. herzhaftes Nussbrot.

Mengenangabe: 4 Personen

Dauer: 45 Minuten

pro Portion: 395 kcal / 1660 kJ; E 9 g, F 29 g, KH 22 g

19.4 Rote Bete mit Mandelsauce

600 g Rote Bete

30 g Butter

1 EL Honig

Vollmeersalz

Pfeffer aus der Mühle

Sauce:

100 g Mandeln gemahlen

40 g Butter

2 Knoblauchzehen

125 ml Gemüsebrühe

200 g Crème fraîche

1/2 Bd. frischer Majoran

Die Roten Bete waschen, schälen und in schmale Spalten schneiden. Butter im Topf zerlassen, mit dem Honig verrühren. Das Gemüse darin andünsten, würzen, eventuell etwas Brühe hinzufügen und auf kleiner Flamme gar dünsten. Dann herzhaft abschmecken. Inzwischen für die Sauce die gemahlenden Mandeln in einer trockenen Pfanne hellbraun rösten, die Butter dazugeben und kurz durchschwitzen. Gepellte Knoblauchzehen durchpressen, unter die Mandeln mischen, Brühe und Crème fraîche dazugeben und einige Minuten köcheln lassen. Abschmecken und mit den gehackten Majoranblättern würzen. Rote Bete auf Portionstellern anrichten und mit der Sauce servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Vorbereitungszeit ca. 30 Minuten

Kochzeit: insgesamt ca. 30 Minuten

19.5 Rote-Bete-Ragout mit weißen Bohnenkernen und Blutorange

250 g weiße Bohnenkerne

3 Knoblauchzehen

2 Salbeiblätter

Salz

3-4 Rote Beten (800 g)

2 EL Butter

3 Pimentkörner

2 Wacholderbeeren

1 TL Senfsamen

1 TL Pfefferkörner

1 klein. scharfe Chilischote

2 Blutorange

glatte Petersilie oder Basilikum

Zum Servieren:
Schnittlauchröllchen

Am Vorabend bereits die Bohnenkerne eine Handbreit mit Wasser bedeckt einweichen. Am nächsten Tag mit frischem Wasser aufsetzen, zerdrückten Knoblauch, Salbei und Salz hinzufügen. Aufkochen, dann unter dem Siedepunkt zugedeckt leise köcheln lassen, bis die Bohnenkerne weich sind.

Für das Rote-Bete-Gemüse die Knollen schälen, senkrecht halbieren und dann jede Hälfte - auch senkrecht - in Schnitze schneiden. Diese zunächst in einem breiten, flachen Topf in Butter andünsten. Die Gewürze im Mörser zerstoßen und mit etwas Salz hinzufügen. Das Gemüse zunächst gut zugedeckt auf sanfter Hitze im eigenen Saft langsam gar ziehen lassen. Aufpassen, dass die Hitze nicht zu stark ist und dadurch die Flüssigkeit zu schnell verdampft. In der Zwischenzeit die Schale einer Blutorange dünn abschneiden. Am besten mit einem Sparschäler haarfeine Zesten schneiden und zu den Roten Beten geben. Die Filets beider Orangen aus ihren Kammern herausschneiden und den dabei aufgefangenen Saft zu den Beten geben. Jetzt im offenen Topf leise gar schmurgeln lassen, bis die Flüssigkeit sirupartig zusammengekocht ist und sich um die Roten Beten schmiegt. Am Ende die Orangenfilets zum Gemüse geben. Die Bohnenkerne abgießen und zusammen mit reichlich gehackter Petersilie oder Basilikum untermischen. Nochmals abschmecken.

Beilage: Dazu schmecken duftige Safran-Gnocchi (siehe Rezept). Zum Anrichten die Safran-Gnocchi auf einen Teller geben. Das Rote-Bete-Ragout daneben setzen, ringsherum Kleckse von Balsamico träufeln. Über die Gnocchi Schnittlauchröllchen streuen. Getränk: ein frischer, junger, nicht gerbsäurebetonter Rotwein - entweder Bardolino oder Valpolicella aus Italien. Alternativ Spätburgunder, Portugieser oder Dornfelder aus Deutschland.

Tipp: Die Schale der restlichen Orangen (wenn es naturbelassene oder Bio-Orangen sind) über etwa 100 Gramm Salz auf einem Stück Alufolie reiben, gut vermischen und offen an der Luft trocknen lassen. Nach einigen Tagen, wenn alles durchgetrocknet ist, in ein Schraubglas füllen und dunkel aufbewahren.

Mengenangabe: 4 Personen:

20 Vorspeisen, Suppen

20.1 Apfelsuppe mit Räucherfisch und roter Bete

| | |
|---------------------------------------|-------------------------|
| 2 säuerliche Äpfel (z. B. Cox Orange) | 250 g Räucherfisch |
| 1 Zitrone, Saft von | 100 g Schlagsahne |
| 1/4 l Apfelsaft | 1 EL Meerrettich (Glas) |
| 1/8 l Weißwein | 1 TL Dijon-Senf |
| 100 g rote Bete (Glas) | Salz, Pfeffer |

Äpfel schälen, vierteln, entkernen, Fruchtfleisch grob raspeln und mit Zitronensaft beträufeln. Apfelsaft und Wein in einem Topf zum Kochen bringen, Apfelraspel hinzufügen. 5 Minuten köcheln lassen.

Rote Bete in einem Sieb abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden, Fisch häuten und in Streifen teilen.

Sahne steif schlagen. Mit Meerrettich, Senf mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit der Apfelsaftmischung schaumig aufschlagen.

Die Apfelsuppe in die Teller füllen und den Fisch und die rote Bete darauf verteilen. Mit Röstbrot servieren.

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Pro Portion: 285 kcal / 1200 kJ

20.2 Beetenbartsch

| | |
|--------------------------------------|------------------------------|
| 400 g geschälte, gekochte Rote Bete, | 20 g Mehl, evtl. mehr |
| 3/4 l Gemüsebrühe, | 1/2 TL Zucker, |
| 1 klein. Zwiebel, | 1 EL Essig, |
| Majoran, | 1/8 l Sauerrahm, |
| Salz, | 1 EL geräucherte Speckwürfel |

Die Zwiebel mit Majoran in Brühe kochen. Brühe und Rote Bete miteinander mixen. Mehl in Wasser anrühren und ebenfalls in den Mixer geben. Aufkochen lassen. Mit Salz, Essig und Zucker abschmecken. Zuletzt Sauerrahm und ausgelassene Speckwürfel dazugeben.

20.3 Betenbartsch

| | |
|--|-------------------------|
| 1 kg Rote Bete | 3 Gewürzkörner |
| 500 g Rindfleisch zum Kochen (z. B. Hohe Rippe), | 1 EL Essig |
| 1 Roastbeefknochen | 1/2 Bd. Majoran |
| 1 Markknochen | 2 EL Mehl |
| 1/2 l Wasser | 1/4 l saure Sahne |
| 1 Bd. Suppengrün | etwas Zitronensaft |
| 1 Zwiebel | 1 kräftige Prise Zucker |

Rote Bete waschen und in einem Topf mit 2 Tassen Wasser auf 3 oder Automatik-Kochstelle ankochen und auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4-6 etwa 30 Minuten zugedeckt kochen lassen.

Inzwischen das Rindfleisch und den Knochen abspülen und in einem Topf mit kaltem Wasser, Salz und den Gewürzkörnern aufsetzen. Auf 3 oder Automatik -Kochstelle 9-12 ankochen, auf 1 oder Automatik-Kochstelle 4-6 etwa 45 Minuten garen.

Das Suppengrün putzen, waschen und klein schneiden und mit der Zwiebel zum Fleisch geben. Noch weitere 15 Minuten auf gleicher Stufe kochen lassen.

Die Rote Beteknollen nach dem Kochen herausnehmen, kalt abschrecken, häuten und die Knollen grob raffeln. Mit Essig beträufeln.

Das Fleisch aus der Brühe nehmen und würfeln. Die Brühe durchsiehen. Mehl und saure Sahne verrühren, in die Brühe rühren und 5 Minuten kochen lassen.

Die Rote-Bete raspeln und die Fleischwürfel in die Brühe geben, alles umrühren und mit Zitronensaft und Zucker pikant abschmecken.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

Pro Portion: ca.: 466 kcal / 1957 kJ

20.4 Büsumer Rote-Bete-Tatar

| | |
|--|--|
| 2 Rote-Bete-Knollen (ca. 300 g; evtl. mit Grün) | oder in Lake) |
| 4-6 EL Rapsöl | 1 Bd. Dill |
| 1 säuerlicher Apfel | 200 g Sahnejoghurt |
| 1 Gewürzgurke | 4 Scheib. Pumpnickel |
| 6 EL Apfelessig | Butter zum Bestreichen |
| 2 TL Honig (z. B. Heidehonig) | Salz, Pfeffer, abgeriebene Zitronenschale (unbehandelt) |
| 150 g ausgelöste Nordsekrabben (frisch | |

Rote Beten vorbereiten: Backofen auf 200 Grad vorheizen. Rote Beten schälen. Dabei nach Belieben das zarte Grün waschen, trockentupfen und fein hacken. Rote-Bete-Saft ist sehr farbtintensiv, deshalb beim Schälen Küchenhandschuhe oder Einweg-Handschuhe tragen.

Rote Beten backen: Rote Beten vierteln, mit 1-2 EL Öl beträufeln, salzen, pfeffern, in eine

Auflaufform geben, im Ofen bei 200 Grad etwa 30 Minuten backen. Abkühlen lassen. Das Garen von Roten Beten im Backofen statt in kochendem Wasser hat den Vorteil, dass das Gemüse nicht auslaugt. Die Knollen bleiben so richtig schmackhaft, behalten ihr nussig-feines Aroma.

Übrige Zutaten fein würfeln: Apfel schälen, vierteln, entkernen und ganz fein würfeln. Gewürzgurke und Rote Bete ebenfalls fein würfeln. Keine Angst vor großen Messern - denn das Schneiden ist immer leichter, wenn die Klinge größer ist als die 'Ware', die sie schneidet. Für extrafeine Würfel: erst alles in feine Streifen, dann in Würfel schneiden.

Dressing zubereiten: Essig mit Salz, Pfeffer und Honig abschmecken, restliches Öl darunter schlagen. Gewürzgurke, Apfel, Rote Beten und eventuell Rote-Bete-Grün mit dem Dressing mischen. Krabben unterheben. Statt mit dem Schneebesen können Sie das Dressing auch mit dem Pürierstab verrühren, dann vermischt sich alles besonders gut und wird fein-cremig.

Dillsauce zubereiten: Dill waschen, trockenschütteln, Spitzen abzupfen. Einige Spitzen für die Dekoration beiseite legen, Rest fein hacken. Dill mit Joghurt verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken, Wichtig: Unbedingt ein scharfes Messer zum Hacken verwenden, sonst werden die Kräuter gequetscht, verlieren Saft und somit auch Aroma.

Rote-Bete-Tatar anrichten: Aus den Pumpernickelscheiben mit einem Backring (ca. 7 cm Ø) 4 Kreise ausstechen, buttern, auf Teller legen. Backring um die Brote legen, mit Tatar füllen. Tatar andrücken, Ring entfernen. Mit Dillsauce und Dill garniert servieren. Wenn Sie keinen Backring haben, können Sie das Tatar auch in kleine Tassen drücken und auf Teller stürzen. Brot in Scheiben dazureichen.

Mengenangabe: 4 Portionen

20.5 Carpaccio von gekochten Roten Rüben

| | |
|--|--------------------------------|
| 4 mittelgroße Rote Rüben, weich gegart und geschält | 4 EL Balsamico-Essig |
| 2 hart gekochte Eier, geschält und in Würfel geschnitten | 1 EL mittelscharfer Senf |
| 1 klein. Zwiebel, geschält und in Würfel geschnitten | 8 EL Olivenöl |
| 2 EL frisch geriebener Meerrettich | 2 EL Portwein |
| | etwas Kristallsalz und Pfeffer |
| | 1 Messerspitze Kleehonig |
| | 1/2 Bd. gezupfte Petersilie |

Die Roten Rüben in hauchdünne Scheiben hobeln und auf 6 Vorspeisentellern schuppenartig überlappend anrichten; aus Balsamico, Öl, Portwein, Salz, Pfeffer, Senf und Honig eine Vinaigrette rühren und darüber träufeln, dann die restlichen Zutaten darüber streuen und servieren.

Menü zur Adventszeit Cremesuppe vom Hokkaidokürbis Pfannkuchentorte mit Spinatfüllung Carpaccio von gekochten Roten Rüben Walnuss-Krokant-Parfait

Mengenangabe: 6 Personen

20.6 Gebackene Rote Bete

Zutaten

4 Rote-Bete-Knollen (ca. 750 g)
1 Bd. Schnittlauch

1 Becher Crème fraîche (200 g)
Salz
Pfeffer aus der Mühle

1. Die Rote Bete gründlich waschen und jede Knolle fest in ein Stück Alufolie wickeln. 2. Die Rote Bete auf einem Rost in den Backofen schieben (mittlere Einschubleiste) und bei 200 Grad (Gas 3) 70 Minuten backen. 3. Schnittlauch in Röllchen schneiden und unter die Crème fraîche mischen, mit Salz und Pfeffer würzen. 4. Rote Bete auseinanderbrechen und mit der Crème fraîche servieren. Dazu passen Vollkornbrot und ein kräftiger Rotwein. Pro Portion ca. 3 g E, 19 g F, 13 g KH = 250 kcal (1046 kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise: Gebackene Rote Bete Hauptspeise: Rotzungenfilet mit Champignonsauce Nachspeise: Apfelhälften mit Mandelbaiser

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 70 Minuten

20.7 Gefüllte Feigen auf Rote-Bete-Carpaccio

| | |
|-------------------------------------|------------------------|
| 3 EL Apfelessig | 1 groß. Zwiebel |
| 2 EL flüssiger Honig | 1 TL Mehl |
| Salz, Pfeffer | 2-3 EL Walnusskerne |
| 3 EL Öl | 4 Feigen |
| 1 Handvoll (ca. 30 g) Babyleafsalat | 100 g Ziegenfrischkäse |
| 3 klein. Rote Beten (ca. 400 g) | |

Essig, 1 EL Honig, Salz und Pfeffer verquirlen. 2 EL Öl unterschlagen. Salat waschen und gut abtropfen lassen.

Für das Carpaccio: Rote Beten putzen, schälen, in dünne Scheiben hobeln (Vorsicht, färben stark! Einmalhandschuhe tragen). Vier Teller mit Roten Beten auslegen, Vinaigrette darüberträufeln.

Für das Topping: Zwiebel schälen, in dünne Ringe schneiden und mit Mehl bestäuben. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebelringe darin knusprig braten. Nüsse grob hacken und kurz mitbraten. 1 EL Honig zufügen und alles leicht karamellisieren. Vom Herd nehmen.

Für die Feigen: Früchte waschen, putzen, am Blütenansatz kreuzweise tief einschneiden und etwas auseinanderdrücken. Mit Frischkäse füllen, auf die Roten Beten setzen und mit Zwiebel-Nuss-Mischung bestreuen. Salat auf dem Carpaccio verteilen.

Mengenangabe: 4 PERSONEN**Zubereitungszeit** ca. 30 Min.**pro Portion ca.:** 340 kcal; E 9 g, F 19 g, KH 31 g**20.8 Gefüllte Rote Bete**

| | |
|--|---|
| 4-6 klein. Knollen rote Bete (ca. 600 g) | 250 g Magerquark |
| 2-3 Lauchzwiebeln oder | 200 g Schmand oder stichfeste saure Sahne |
| 1 klein. Stange Porree | Salz, grober Pfeffer |
| 2 Äpfel (ca. 300 g) | 4 Scheib. Vollkorn-Toastbrot |
| 3-4 Stiele Dill | |

Rote Bete gründlich waschen und in Wasser 40-45 Minuten garen. Lauchzwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in kleine Stücke schneiden. Dill waschen und, bis auf etwas, hacken. Quark und Schmand glatt verrühren. Lauchzwiebeln, Äpfel und gehackten Dill unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Bete abschrecken und abtropfen lassen. Die Haut abziehen. Die Knollen halbieren und mit einem Teelöffel aushöhlen, dabei einen ca. 1/2 cm dicken Rand stehenlassen. Das Innere kleinstwürfeln und unter den Quark rühren. Quark in die Hälften füllen. Mit Pfeffer bestreuen und mit restlichem Dill garnieren. Dazu geröstetes Vollkorn-Toast reichen. Getränk: Saftschorle.

Mengenangabe: 4 Personen:**Zubereitungszeit** ca. 50 Min.**Pro Portion ca.:** 310 kcal / 1300 kJ; E 14 g, F 12 g, KH 34 g**20.9 Geschmorter Randensalat**

| | |
|--|---|
| 3 dl Rotwein (z.B. Merlot) | 50 g Rucola |
| 1 Sternanis | 150 g Weichkäse (z.B. St. André), zerbröckelt |
| 2 EL Akazienhonig | 2 EL Olivenöl |
| 2 gekochte Randen (je ca. 200 g), in ca. 1 cm dicken Scheiben | wenig Fleur de Sei |
| 1 TL Salz | wenig Pfeffer |

Wein mit dem Sternanis und dem Honig aufkochen. Randen beigegeben, salzen, bei kleiner Hitze zugedeckt ca. 20 Min. köcheln. Randen herausnehmen, etwas abkühlen. Wein sirupartig einköcheln, beiseite stellen.

Randenscheiben mit dem Rucola auf Teller verteilen, Käse darüberstreuen. Eingekochten Sirup und Öl darüberträufeln, würzen.

Lässt sich vorbereiten: Randen ca. 1 Tag im Voraus zubereiten, Sirup einköcheln, beides

zugedeckt kühl stellen. Randenscheiben und Sirup ca. 30 Min. im auf 60-80 Grad vorgeheizten Ofen warm werden lassen.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

pro Portion: 309 kcal; E 1 g, F 6 g, KH 19 g

20.10 Gestürzte Salsa mit Roter Bete

500 g Joghurt

4 EL geh. gemischte Kräuter

Salz, Pfeffer

8 klein. Rote Bete

2 EL Zitronensaft

1 EL Balsamico-Essig

1 Knoblauchzehe

Salsa

750 g gehäutete, gewürfelte Tomaten

1 geh. roten Zwiebel

2 Chilis, gewürfelten

4 EL geh. Petersilie

4 EL geh. Minze

Salz, Pfeffer

evtl. Petersilie

Joghurt, Kräuter, Salz und Pfeffer verrühren. Rote Bete putzen, waschen und einzeln in Alufolie wickeln. Etwa 90 Min. im Ofen garen. Etwas abkühlen lassen, schälen und in Scheiben schneiden. Zitronensaft, Balsamico-Essig und durchgepresste Knoblauchzehe verrühren. Rote Bete darin ca. 30 Min. marinieren. Für die Salsa Tomaten mit Zwiebel, Chili, Petersilie, Minze, Salz und Pfeffer mischen. Salsa auf 8 geölte Förmchen verteilen, festdrücken und auf Teller stürzen. Rote Bete darauf anrichten. Mit Joghurt, evtl. Petersilie garnieren.

20.11 Kalte Randensuppe mit heißer Kartoffel

2 gekochte Randen (ca. 500 g), in Stücken

1 Knoblauchzehe, gepresst

1 Bundzwiebel mit dem Grün, in kleinen Stücken

3 dl fettfreie Gemüsebouillon

1 Grapefruit, nur Saft (ergibt ca. 1 1/2 dl)

1 Orange, nur Saft (ergibt ca. 1 1/2 dl)

1 1/2 EL Aceto balsamico

2 EL Olivenöl Salz, nach Bedarf

wenig Pfeffer

4 Gschwellti

(mehlig kochende Sorte; siehe Tipp), frisch gekocht, noch heiß

Butterflöckli

wenig Fleur de sel

Randen und alle Zutaten bis und mit Öl im Mixglas pürieren, durch ein Sieb in eine Schüssel streichen, Suppe würzen.

Servieren: Suppe in tiefen Tellern anrichten. Je eine heiße Kartoffel längs einschneiden, in die Suppe legen, Butterflöckli darauf verteilen, Fleur de sei darüberstreuen.

Tipp: Kartoffeln 20 Min. bei 120 Grad im Dampfdruckgarer oder 40 Min. bei 100 Grad im Dampfgarer weich garen.

Mengenangabe: 9 dl

Vor- und zubereiten: ca. 45 Min.

pro Person: 249 kcal / 1041 kJ; E 5 g, F 11 g, KH 31 g

20.12 Klare Rote Bete-Suppe

| | |
|--|---------------------------|
| 500 g Rote Bete | 5 Pimentkörner |
| 800 ml kräftige Gemüse- oder Hühnerbrühe | 1 EL Sojasoße |
| 1 Stück frische Ingwerwurzel, ca. 1 cm | Salz |
| 1 Sternanis | frisch gemahlener Pfeffer |

Die Rote Bete unter Wasser sauber bürsten. Eine Rote-Bete-Knolle beiseitelegen, restliche Knollen schälen und grob raspeln. Mit der Brühe bedeckt langsam zum Kochen bringen. Inzwischen den Ingwer schälen und grob reiben. Mit den restlichen Gewürzen zur Brühe geben. Bei geringer Hitze etwa 10 Minuten ziehen lassen. Die Suppe anschließend durchsieben, die Brühe wieder zurück in den Topf gießen. Restliche Rote-Bete-Knolle schälen und in feine Streifen schneiden. In der Brühe etwa 5 Minuten ziehen lassen. Brühe abschmecken und servieren. Tipp: Diese feine Suppe duftet wunderbar nach Sternanis und passt gut als Auftakt für ein Festmenü.

Mengenangabe: 4 Personen

20.13 Randen-Kokos-Suppe

| | |
|---|---|
| 1 Dos. Kokosmilch (ca. 400 ml) | gen, entkernt (siehe Tipp) |
| 6 dl kräftige Gemüsebouillon | wenig Cayennepfeffer |
| 700 g gekochte Randen, in Stücken | Salz, Pfeffer, nach Bedarf |
| 1 Limette, nur Saft | evtl. Kokos-Chips, geröstet, für die Garnitur |
| 1 groß. grüner Chili/Peperoncino, in Rin- | |

Kokosmilch und Bouillon aufkochen. Randen begeben, Hitze reduzieren, ca. 20 Min. köcheln, bis die Randen sehr weich sind. Die Suppe fein pürieren, durch ein Sieb streichen, wieder aufkochen. Limettensaft und 3/4 der Chili-Ringe begeben, würzen. Die Suppe in vorgewärmte tiefe Teller verteilen, mit restlichen Chili-Ringen und Kokos-Chips garnieren. Tipps: - Die Chili-Ringe zum Entkernen in ein mit Wasser gefülltes Schälchen geben. Die Kerne lösen sich von selbst und sinken auf den Boden ab. - Die Randen lassen sich mit wenig Flüssigkeit besonders fein pürieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 35 Min.

Pro Person: 120 kcal / 501 kJ; E 3 g, F 3 g, KH 18 g

20.14 Randenbouillon

| | |
|-----------------------------|---|
| 250 g rohe Randen, geschält | 1 EL Zitronensaft |
| 1 l Wasser | 200 g gekochte Randen |
| 4 TL Bouillon | nach Belieben Zitronenschalenstreifchen |
| 1 dl Rotwein | |

Die Randen mit der Röstiraffel direkt in eine Pfanne reiben, Wasser zugeben, aufkochen, vom Feuer nehmen, 10 Minuten stehen lassen. Absieben, gut auspressen, Flüssigkeit zurück in die Pfanne geben, dann Bouillon, Wein und Zitronensaft beifügen, nochmals aufkochen, evtl. nachwürzen.

Die gekochten Randen schälen und mit der Bircherraffel reiben. In Suppenteller oder -schälchen verteilen. Die heiße Suppe drübergießen. Nach Belieben Zitronenschalenstreifchen drübergeben.

20.15 Randensuppe

| | |
|--|------------------------------------|
| 300 g Fettstoff | 500 g Weißmehl |
| 1200 g Mirepoix, aus Rübli, Lauch, Sellerie und Zwiebeln | 15 l Kalbsfond oder helle Bouillon |
| 5000 g Randen, in Würfel geschnitten | Salz |
| 2000 g Kartoffeln, in Würfel geschnitten | Pfeffer |
| | Aromat |

Das Mirepoix im Fettstoff anziehen. Randen und Kartoffeln kurz mitdünsten. Mit Mehl stäuben und dem Fond auffüllen. Für 45 Minuten unter Öfteren rühren leicht köcheln lassen. Die Suppe pürieren, passieren, abschmecken. Mit dem Rahm nochmals aufkochen. Servieren mit einer Rahmrosette. Als Einlage sich Crevetten oder Lachsstreifen.

Mengenangabe: 70 Portionen

20.16 Randensuppe mit Forelle

| | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 500 g gekochte Randen | 1 l Gemüsebouillon |
| 400 g mehlig kochende Kartoffeln | Salz, Pfeffer |
| 200 g Schalotten | 250 g geräucherte Forellenfilets |
| 1 EL Butter | 200 g Crème fraîche |

Randen, Kartoffeln und Schalotten in Stücke schneiden.

Gemüse in der warmen Butter andämpfen. Bouillon dazu-gießen, zugedeckt ca. 15 Min.

weich köcheln.

Suppe pürieren, würzen, in Teller verteilen. Forellenfilets zerzupfen, Crème fraîche darauf verteilen.

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Portion: 432 kcal; E 19 g, F 23 g, KH 34 g

20.17 Randensuppe mit Kokosschaum

Toast-Spiessli

3 Scheib. Toastbrot
20 g gesalzene Butter, weich
1 EL Kokosraspel
4 Holzspiesschen

Randen-Suppe:

20 g Butter
1 Schalotte, fein gehackt
300 g gekochte Randen, geschält, in

Stücken

1 dl weißer Portwein
5 dl Gemüsebouillon
1 EL Rotweinessig
1/2 Zimtstange
Salz, Pfeffer, nach Bedarf
Kokosschaum:
1/2 dl Kokosmilch
1 Prise Salz

Aus dem Toastbrot mit einem kleinen Ausstecher (ca. 3 cm Ø) 12 Sterne ausstechen. Butter mit Kokosraspel mischen, Sterne beidseitig damit bestreichen. In einer beschichteten Bratpfanne beidseitig je ca. 3 Min. goldgelb braten. Je 3 Sterne an ein Spiesschen stecken. Randen-Suppe: Butter warm werden lassen. Schalotte andämpfen, Randen kurz mitdämpfen. Portwein, Bouillon und Essig dazugießen, aufkochen, Hitze reduzieren. Zimtstange beigegeben, zugedeckt ca. 10 Min. köcheln. Zimtstange entfernen, Suppe pürieren, würzen. Kurz vor dem Servieren Kokosmilch salzen, warm werden lassen. Pfanne von der Platte nehmen, mit dem Cappuccino-Schäumer oder einem Schwingbesen aufschäumen. Suppe in vorgewärmten Gläsern anrichten. Schaum auf der Suppe verteilen. Sterne-Toast am Spiess dazu servieren.

Lässt sich vorbereiten: Randensuppe ohne Kokosschaum und Toast-Spiessli bratfertig einen Tag im Voraus zubereiten, zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

Mengenangabe: 8 dl

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Pro Person: 271 kcal / 1137 kJ; E 4 g, F 18 g, KH 18 g

20.18 Randensuppe mit Meerrettichschaum

SUPPE

1 l kräftige Gemüsebouillon
500 g rohe Randen, geschält, klein gewür-

felt

150 g Kartoffeln, geschält, klein gewürfelt

MEERRETTICHSCHAUM

| | |
|---|--------------------------------------|
| 2 dl Rahm oder Halbrahm, halbsteif geschlagen | 2-3 EL frisch geriebener Meerrettich |
| 1 klein. Apfel, geschält, fein gerieben | 1-2 TL Zitronensaft |
| | Salz, Pfeffer, nach Bedarf |

Suppe: Bouillon aufkochen. Ransen und Kartoffeln begeben, auf kleinem Feuer zugedeckt ca. 45 Minuten weich kochen. Im Mixer fein pürieren, in die Pfanne zurückgeben, nur noch heiß werden lassen.

Meerrettichschaum: Alle Zutaten sorgfältig mischen.

Servieren: Suppe in Teller anrichten, Meerrettichschaum darauf verteilen.

Mengenangabe: 4 Personen

20.19 Rote Bete mit Meerrettich-Schmand

| | |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| <i>Zutaten</i> | 2 TL Zitronensaft |
| 8 Knollen Rote Bete (ca. 800 g) | 400 g Schmand oder dicke saure Sahne |
| 2 Bd. Schnittlauch | Salz |
| 60 g Meerrettich | Pfeffer aus der Mühle |

1. Rote Bete waschen, in Alufolie wickeln und im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad (Gas 3) auf der 2. Einschubleiste von unten 70 Minuten garen. 2. 10 Minuten vor Ende der Garzeit den Schnittlauch in Röllchen schneiden und den Meerrettich auf der Haushaltsreibe fein raspeln, beides zusammen mit dem Zitronensaft unter den Schmand rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. 3. Die Rote Bete über Kreuz einschneiden und etwas auseinanderdrücken. Mit dem Meerrettich-Schmand füllen. Heiß servieren. Pro Portion ca. 6 g E, 18 g F, 19 g KH = 270 kcal (1127 kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise: Rote Bete mit Meerrettich-Schmand Hauptspeise: Gurkengemüse in Senf-Kapern-Sauce Nachspeise: Haselnuß-Pudding

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 1 Stunde

20.20 Rote Bete mit Ziegenfrischkäse

| | |
|---------------------------------------|-------------------|
| 4 Rote Bete | 30 g Kürbiskerne |
| 40 g Parmesan | 2 EL Balsamico |
| 8 Ziegenfrischkäse - Taler à ca. 20 g | 1 EL Kürbiskernöl |
| 1/2 Bd. Thymian | 3 EL Rapsöl |
| 3 EL Olivenöl | Salz und Pfeffer |

Backofen auf 180 Grad vorheizen. Die Thymianblätter grob hacken, mit dem Parmesan vermischen. Rote Bete jeweils einmal quer durchschneiden. Eine ofenfeste Form mit 1

EL Olivenöl einfetten. Die Ziegenkäsetaler beidseitig in die Thymian- Parmesanmischung drücken und jeweils auf eine halbe Rote Bete in der Form setzen. Die restliche Parmesanmischung darüber streuen. 10 - 15 Minuten in den Backofen geben. Zwischenzeitlich die Kürbiskerne ohne Fettzugabe in der Pfanne rösten. Balsamico, Salz, Pfeffer mit beiden Ölsorten verrühren, Kürbiskerne untermischen. Fertige Rote Bete mit der Sauce beträufeln. Auf Rapunzel anrichten.

Mengenangabe: 4 Portionen:

20.21 Rote Bete Tumbler mit Eiercreme, Carpaccio vom Rinderfilet und

| | |
|---|---|
| Scampi | kaltgepresstes Rapsöl |
| 2 Zweige Thymian | 8 Eier |
| 2 EL Dill, fein geschnitten | 200 ml Rotwein |
| 4 EL Creme fraîche | 30 g Butter |
| 2 EL Obstessig | 2 ungeschälte Knoblauchzehen |
| 200 g Rinderfilet, in hauchdünne Scheiben geschnitten und plattiert | 2 Schalotten, geschält und fein gewürfelt |
| 4-8 Scampi bzw. Riesengarnelen | Salz, weißer Pfeffer aus der Mühle |
| | 800 g rote Bete |

Die rote Bete in Salzwasser in 1,5 bis 2 Stunden weichkochen, kurz ausdämpfen lassen, schälen und in kleine Stücke hacken. Die Schalottenwürfel in Butter anschwitzen, die rote Bete, den Knoblauch und den Thymian zufügen, mit dem Essig ablöschen und den Rotwein auffüllen. Die Flüssigkeit komplett einkochen. Knoblauch und Kräuter entfernen, die rote Bete mit Salz und Pfeffer abschmecken und in der Küchenmaschine zu einem Püree mixen. Abkühlen lassen. Die Eier in 6-7 Minuten wachweich kochen, abschrecken und pellen. Eigelb und Eiweiß trennen, die Hälfte des Eiweiß mit dem Eigelb vermischen, salzen, pfeffern und mit kaltgepresstem Rapsöl zu einer Creme, ähnlich einer Mayonnaise, rühren. Mit der Creme fraîche und mit Dill aufrühren. Die Eiercreme und die rote Bete abwechselnd in ein breites Glas schichten. Die Scheiben vom Rinderfilet salzen, pfeffern, zu einer Rose drehen und obenauf legen. Die Scampi salzen, braten und an das Glas hängen. Eventuell noch mit einem Dillzweig verzieren. Tipp: Rote Bete sollten sie unbedingt ungeschält kochen, damit sie nicht ausblutet. Dann aber zum Schälen besser Handschuhe anziehen.

Mengenangabe: 4 Personen

20.22 Rote Bete-Carpaccio nach Art von Karl

gebackene Rote Bete
Salz, Pfeffer
Crema di Balsamico

nach Wunsch
Camembertstücke
Walnüsse

Rote Bete dünn hobeln und auf Tellern anrichten. Mit Salz, Pfeffer und Crema di Balsamico abschmecken. Nach Wunsch mit Camembertstücken, Walnüssen und Brot servieren.

20.23 Rote Bete-Kartoffel-Carpaccio

| | |
|---------------------------------------|--|
| 2 Rote Beten | 1 Rosmarinzweig |
| 300 g festkochende Kartoffeln | 120 g Butter (in Stücken; davon 50 g kalt) |
| Salz | 1-2 Bio-Limetten |
| Pfeffer aus der Mühle | 1/4 Bd. Petersilie |
| 8 Zanderfilets (à ca. 60 g; mit Haut) | 2 EL trockener Weißwein |
| 2 EL Olivenöl mit Limone | 4 EL Fischfond |
| 1 Schalotte | 2 EL geschlagene Sahne |
| 2 Knoblauchzehen | 60 g Speckwürfel |
| 2 Thymianzweige | etwas Dill zum Garnieren |

Den Backofen auf 175° C vorheizen. Die Roten Beten waschen, in Alufolie wickeln und im Ofen etwa 1 1/2 Stunden garen.

Inzwischen die Kartoffeln gründlich waschen und in Salzwasser als Pellkartoffeln garen. Kartoffeln abgießen, kurz abdampfen lassen und pellen. Die Roten Beten schälen (mit Handschuhen!). Beides abkühlen lassen, dann in dünne Scheiben schneiden oder hobeln und abwechselnd fächerförmig auf Tellern anrichten. (Vorsicht auch hier: Rote Bete färbt!) Mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Zanderfilets waschen und trocken tupfen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Filets darin zuerst auf der Fleischseite etwa 1 Minute braten, dann wenden und auf der Hautseite weiterbraten. Die Fischfilets mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Schalotte schälen und halbieren, die Knoblauchzehen ungeschält andrücken. Die Kräuterzweige waschen und trocken schütteln. Schalottenhälften, Knoblauchzehen, Thymian- und Rosmarinzweige zu den Filets geben und alles weitere 4 bis 6 Minuten braten. Schalotte, Knoblauch und Kräuter herausnehmen, 50 g Butter in der Pfanne zerlassen und die Zanderfilets damit glasieren. Die Fischfilets herausnehmen und zugedeckt warm stellen.

Für die Soße die Limetten heiß waschen, trocken reiben, die Schale fein abreiben. Limetten auspressen. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Wein, Fischfond, Limettenschale und -saft im Topf aufkochen und bei mittlerer Hitze etwas einkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit der kalten Butter aufmixen. Die Petersilie und die Sahne unterheben.

Restliche Butter in einer Pfanne zerlassen und die Speckwürfel darin kross braten. Das Carpaccio mit der Limettensauce beträufeln und den Zander darauf anrichten. Die Speckwürfel auf dem Zander verteilen und nach Belieben mit Dill garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen**Zubereitungszeit:** ca. 2 Std.**20.24 Rote Bete-Suppe***Zutaten*

500 g Rote Bete

Salz

2 Zwiebeln

30 g Butter oder Margarine

3/4 l Rindfleischbrühe

Pfeffer aus der Mühle

1-2 EL Zitronensaft

1 Bd. Schnittlauch

1 Becher saure Sahne

1. Die Rote Bete waschen und in Salzwasser 30-40 Minuten garen. In kaltem Wasser abkühlen lassen.

2. Zwiebeln pellen und fein würfeln. Rote Bete unter fließendem Wasser pellen, herausnehmen und fein würfeln. 4 EL Rote Bete beiseite stellen. 3. Butter oder Margarine in einem Topf zerlassen. Zwiebeln und Rote Bete darin andünsten, mit der Brühe auffüllen und zugedeckt etwa 10 Minuten leise kochen lassen. 4. Den Inhalt des Topfes mit dem Schneidstab des Handrührers pürieren, mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Restliche Würfel von der Roten Bete wieder in die Suppe geben. 5. Schnittlauch in Röllchen schneiden, mit der Sahne verrühren und auf die Suppe geben. Pro Portion ca. 7g E, 18g F, 16g KH = 268 kcal (1124 kJ) Als Menüvorschlag: Vorspeise: Rote-Bete-Suppe Hauptspeise: Wirsingrouladen Nachspeise: Apfelreis

Mengenangabe: 4 Portionen**Zubereitungszeit** 55 Minuten**20.25 Rote Bete-Suppe mit Fisch**

150 g Kabeljaufilet

0.5 Zitrone unbehandelte

1 Bd. Dill

4 rote Beten (etwa 400 g)

1 EL Maiskeimöl

0.75 l Gemüsebrühe

Salz

0.5 TL Koriander, gemahlen

0.5 EL Rotweinessig

2 EL Crème fraîche

2 TL geriebener Meerrettich, frisch oder aus dem Glas

1. Den Kabeljau waschen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Ein Stück der Zitronenschale abschneiden und fein hacken, die Zitrone dann auspressen. Den Dill waschen, trocken schwenken und fein hacken. Einen Teil davon beiseite stellen.

2. Den Fisch mit der Zitronenschale und dem Zitronensaft sowie dem gehackten Dill mischen.

3. Die roten Beten eventuell waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden.
4. Das Öl in einem großen Topf erhitzen. Die roten Beten darin unter Rühren angießen und zum Kochen bringen. Die Suppe zugedeckt bei mittlerer Hitze etwa 20 Minuten kochen, bis die roten Beten weich sind.
5. Die roten Beten dann im Topf mit dem Pürierstab pürieren. Die Suppe mit Salz, dem Koriander und dem Essig abschmecken.
6. Den Fisch, die Crème fraîche und den Meerrettich untermischen und die Suppe sofort in vorgewärmte Teller füllen. Mit dem übrigen Dill bestreuen und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Zubereitungszeit 50 Minuten

590 kJ

20.26 Rote-Beete-Carpaccio an Frühlingsalat mit krossen Süßkartoffelwürfeln

| | |
|---|-------------------------------|
| <i>Schnittlauch-Vinaigrette</i> | 100 ml Essig |
| 0.1 l Consommé | <i>Frühlingsalat</i> |
| 0.1 l Portwein (weiß) | 1 Kopf Lolo Rosso |
| 60 ml Estragon-Essig | 1 Kopf Lolo Bianco |
| 100 ml Olivenöl | 1 Frisée Salat |
| 150 ml Pflanzenöl | 100 g Ackersalat |
| 60 ml Walnussöl | 1 Radicchio |
| etwas Salz, Zucker, Schnittlauch fein geschnitten | 1 Glas Preiselbeermarmelade |
| <i>Rote Beete</i> | 1 Bd. Schnittlauch |
| 2 Rote Beete | 4 Wachtel-Eier |
| Kümmel | <i>Süßkartoffelwürfel</i> |
| Salz, Pfeffer | 3 Süßkartoffeln |
| | 100 g geräucherter Bauchspeck |

Schnittlauch-Vinaigrette: Die Consommé mit dem Portwein und dem Essig verrühren. Anschließend das Öl langsam einrühren bis eine gleichmäßige Sauce entstanden ist.

Rote Beete: Die Rote Beete in leicht gesalzenem Essigwasser mit ein bisschen Kümmel gar kochen, anschließend die Haut abrubbeln. Auf Tellern einen Spiegel aus Schnittlauch-Vinaigrette ausstreichen. Die Rote Bete in sehr dünne Scheiben schneiden und fächerförmig darauf legen. Mit einem Pinsel den Rest der Vinaigrette auf die Rote Bete Scheiben geben.

Frühlingsalat: Den Salat zupfen und gründlich waschen. Die Blätter marinieren und auf den Roten Beeten anrichten.

Süßkartoffelwürfel: Die Süßkartoffeln schälen und in schöne Würfel schneiden. Anschließend bemehlen und in der Pfanne goldgelb ausbacken. Den Speck ebenfalls in Würfel schneiden und kross ausbacken. Die noch warmen Würfel ganz zum Schluss über den Salat geben.

20.27 Rote-Bete-Apfellasagne

| | |
|--------------------------------|-----------------------|
| 2 rote Äpfel | 3 EL Mango-Chutney |
| 1 Zwiebel | 4 EL weißen Balsamico |
| 1 EL Rapsöl | 2 EL Weißwein |
| 2 Blauschimmelkäse (Weichkäse) | 300 g Feldsalat |
| 1 TL Butter | Anis |
| 4 EL gehackte Walnüsse | Salz, Pfeffer |
| 3 EL Honig | 2 Rote Bete (à 120 g) |

Rote Bete waschen und in leichtem Salzwasser mit etwas Anis bissfest kochen. Dann abschrecken und die Haut abziehen. Äpfel waschen, Kernhaus ausstechen, in 1 cm starke Scheiben zerteilen und in Butter leicht anbraten. Feldsalat verlesen, gut waschen und abtropfen lassen. Zwiebel schälen und feinstwürfeln. Aus Walnüssen, Honig, Mango-Chutney, Balsamico und Weißwein eine Mischung herstellen. Rote Bete in 1 1/2 cm starke Scheiben schneiden. Zwiebelwürfel in Öl glasig dünsten, auskühlen und unter die Honigmischung mengen. Blauschimmelkäse in 1 1/2 cm starke runde Scheiben zerteilen. Eine Rote Bete-Scheibe in ein Pfännchen legen. Darauf eine Apfelscheibe geben, etwas Honigmischung darauf verteilen und dann eine Scheibe Blauschimmelkäse darauflegen. Nacheinander wieder Honigmischung, Rote Bete, Apfelscheibe, Honigmischung, Blauschimmelkäse, etwas Honigmischung, Rote Bete-Scheibe und Apfelscheibe und zum Schluss den Käse. Zum Abschluss nochmals etwas Honigmischung darübergeben. Dann mit Pfeffer bestreuen. Das Ganze 3 x wiederholen, so dass vier kleine Lasagnetürmchen entstehen. Die 4 Lasagnen in den Backofen bei 170 °C für ca. 6-8 Minuten geben. Je eine Lasagne auf einen Teller legen. Feldsalat ringsum verteilen und mit der ausgelaufenen Marinade, die sich im Pfännchen befindet, beträufeln. Ciabatta reichen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 60

20.28 Rote-Bete-Apfelsuppe mit Gemüsechips

| | |
|--------------------|---------------------------------------|
| 500 g Rote Bete | 400 ml Apfelsaft |
| 2 säuerliche Äpfel | 200 ml Gemüsebrühe |
| 1 Zwiebel | 150 ml Sahne |
| 1 Knoblauchzehe | Salz, Pfeffer |
| 1 EL Öl zum Braten | 40 g Gemüsechips, ca. (Fertigprodukt) |

Rote Bete schälen. In kleine Stücke schneiden. Äpfel vierteln, entkernen und würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen. Zwiebel fein würfeln, Knoblauch hacken.

Öl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch goldbraun anschwitzen. Rote Bete und Äpfel zugeben. 2 Minuten mitdünsten. Apfelsaft und Brühe zugeben. Aufkochen und 20 Minuten köcheln lassen, bis die Rote Bete weich ist. Sahne zugeben. Aufkochen lassen. Suppe fein pürieren, mit Salz und Pfeffer würzen.

Suppe in vorgewärmte kleine Tassen oder hitzebeständige Gläser füllen. Gemüsechips dazu servieren.

Mengenangabe: 12 kleine Tassen (ca. 1 l)

Zubereitung: 30 Min. + 15 Min

Pro Tasse: 80 kcal; E 2 g, F 3 g, KH 12 g

20.29 Rote-Bete-Carpaccio

300 g Rote Bete (vorgegart)

1-2 TL frisch geriebener Meerrettich

4 Stiele krause Petersilie

1/2 Bd. Rucola

Vinaigrette

1 EL Zitronensaft

3 EL Rapsöl

1 TL Honig

Salz, Pfeffer

Für die Vinaigrette die Zutaten verrühren. Eine große Platte mit der Hälfte davon bestreichen. Die Rote Bete in dünne Scheiben schneiden, auf der Platte verteilen und mit der restlichen Vinaigrette beträufeln. Petersilie und Rucola waschen und trocken schütteln. Petersilie fein hacken. Meerrettich und Petersilie über die Rote Bete streuen und mit Rucola garnieren.

Mengenangabe: 6 Personen

20.30 Rote-Bete-Carpaccio

250 g rohe Rote Bete

3 TL Zitronensaft

1/2 TL Honig

Salz, Pfeffer

3 EL Olivenöl

Frischer Majoran

100 g Crème fraîche

2 EL Kürbiskerne

125 ml Weißweinessig

4 Eier (Größe M)

1/2 Bd. Schnittlauch

Rote Bete schälen und roh hauchfein hobeln. Zum Anrichten fächerartig überlappend auf vier Tellern verteilen.

Zitronensaft und Honig, etwas Salz, Pfeffer, Olivenöl kräftig verquirlen. Als Dressing über die Rote Bete träufeln. Etwas frisch gehackten Majoran und Crème fraîche glatt rühren. Leicht salzen und pfeffern. Kürbiskerne ohne Fett in einer heißen Pfanne rösten, bis sie duften. Dann fein hacken.

Weinessig, 1 l Wasser aufkochen. Eier einzeln in eine Tasse aufschlagen und hineingleiten lassen. Bei milder Hitze 3-4 Min. gar ziehen lassen. Pochierte Eier abschöpfen, auf das Rote-Bete-Carpaccio betten. Den Schnittlauch kalt abrausen, gut trocken schütteln, fein hacken und aufstreuen. Alles anrichten.

Tipps: Schmeckt auch lecker mit vorgekochter Roter Bete. Den heißen Essig-Kochsud mit einem Löffel verstrudeln. So verteilt sich beim Hineingleiten der Eier das Eiweiß gleichmäßig um den Dotter.

Mengenangabe: 4 Portionen:

Zubereitung: 25 Min.

pro Portion: 320 kcal; E 10 g, F 27 g, KH 8 g

20.31 Rote-Bete-Carpaccio

10 g Walnüsse

1 TL Zucker

1 TL Wasser

2 Stiele Petersilie

1 EL Apfelessig

1 TL Öl

Salz, Pfeffer

200 g Ananas

125 g Rote Bete

30 g fettreduzierte Mini-Mozzarella-Kugeln

Walnüsse in Zucker, Wasser karamellisieren. Auf einem Stück Backpapier auskühlen lassen. Blättchen von 1 Stiel Petersilie fein hacken. Apfelessig und gehackte Petersilie verrühren. Öl unterschlagen, mit Salz und Pfeffer würzen. Ananas in dünne Scheiben schneiden. Rote Bete in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Mini-Mozzarella-Kugeln abtropfen lassen. Ananas und Rote Bete abwechselnd fächerförmig auf Tellern anrichten. Mozzarella und Walnüsse darauf verteilen. Vinaigrette darüberträufeln. Mit gemahlenem Pfeffer und mit 1 Stiel Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 1 Portion:

250 kcal

20.32 Rote-Bete-Carpaccio

500 g Rote Bete (gekocht, geschält)

Salz, Pfeffer

2 Schalotten,

40 g Friséesalat

40 g Feldsalat

2 EL Weißweinessig

1 TL Akazienhonig

2 EL Walnussöl

2 EL Olivenöl

30 g Meerrettich

1/2 Bd. Schnittlauch

2 EL Haselnussblättchen

40 g Pecorino-Käse

Rote Bete in dünne Scheiben schneiden, auf Tellern anrichten. Salzen und pfeffern. Schalotten abziehen und in Scheiben hobeln, aufstreuen.

Salate putzen, waschen, in Stücke zupfen. Essig, Salz, Pfeffer, Honig, Öle verrühren. Meerrettich schälen, reiben, zufügen, mit Salaten mischen, auf der Roten Bete anrichten. Den Schnittlauch abbrausen und in Röllchen schneiden. Mit Haselnussblättchen über das Carpaccio streuen. Pecorino in Späne hobeln und darüberstreuen.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

pro Person: 310 kcal; E 17 g, F 19 g, KH 31 g

20.33 Rote-Bete-Carpaccio

| | |
|--------------------|----------------------------------|
| 4 Rote Bete | 2 EL Sahne |
| Salz | 1/4 TL Wasabi-Paste (Asia-Regal) |
| 4 EL Erdnusskerne | Pfeffer |
| 2 Lauchzwiebeln | etwas Zitronensaft |
| 5 EL Creme fraîche | 6 Scheib. Toast |

Rote Bete waschen und in kochendem Salzwasser ca. 40 Min. garen. Abgießen und abkühlen lassen. Erdnüsse in einer beschichteten Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen.

Lauchzwiebeln putzen, abbrausen, Weißes schräg in Ringe und das Grün in feine lange Streifen schneiden. Creme fraîche mit Sahne und Wasabi-Paste glatt rühren, mit Salz, Pfeffer sowie Zitronensaft würzen.

Rote Bete pellen und in hauchdünne Scheiben schneiden oder hobeln. Auf Tellern anrichten und mit Wasabi- Creme beträufeln. Mit Erdnüssen und Zwiebelringen bestreuen. Brotscheiben im Toaster rösten. Verschieden große Sterne ausstechen. Das Carpaccio mit Toaststernen und Zwiebelgrün garniert servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 40 Min.

Vorbereiten ca. 30 Min.

Person ca.: 240 kcal; E 6 g, F 15 g, KH 19 g

20.34 Rote-Bete-Carpaccio

| | |
|----------------------|---|
| 2 Möhren (ca. 200 g) | 2 EL Olivenöl |
| 1/2-1 Bd. Dill | Salz |
| 1 Zitrone | 300 g vorgegarte Rote Bete (vakuumverpackt) |
| Salz, Pfeffer | 1/2 Bio-Zitrone zum Garnieren |
| Zucker | |

Möhren schälen, waschen und mit einem Sparschäler der Länge nach in sehr dünne Scheiben schneiden. Dill waschen und fein schneiden. Zitrone halbieren und den Saft

20.35 Rote-Bete-Carpaccio mit Artischocken Carpaccio di barbabietola con carciofi, nocciole tostate e ru

auspressen.

Zitronensaft mit Salz, Pfeffer und 1/2-1 TL Zucker verrühren. Öl darunterschlagen. Möhren und Dill mit der Marinade mischen.

Rote Bete in sehr dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Fächerartig auf vier Teller legen. Möhren darauf anrichten. Rest Marinade über die Rote Bete träufeln. Zitrone in Spalten schneiden, Carpaccio damit garnieren.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

Zubereitungszeit ca. 20 Min.

pro Portion ca.: 90 kcal; E 2 g, F 5 g, KH 9 g

20.35 Rote-Bete-Carpaccio mit Artischocken Carpaccio di barbabietola con carciofi, nocciole tostate e rucola

600 g Rote Beten

240 g Artischockenherzen in Lake (Glas)

150 g Rucola

1 Schalotte

80 g Haselnusskerne

40 g Parmesan

3 EL Balsamicoessig

6 EL natives Olivenöl extra

1 Prise Zucker

1 TL Senf

Etwas Salz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Rote Beten ungeschält in etwas kochendem Wasser 40-50 Minuten garen. Dann abgießen, abschrecken und abkühlen lassen.

Inzwischen Artischocken gut abtropfen lassen und vierteln. Rucola waschen und trocken schleudern. Schalotte schälen und fein würfeln. Haselnüsse grob hacken und ohne Zugabe von Fett in einer Pfanne anrösten. Herausnehmen und etwas abkühlen lassen. Den Parmesan in grobe Späne hobeln.

Balsamico, Öl, Zucker und Senf in einer kleinen Schüssel verquirlen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Rote Beten schälen und in dünne Scheiben schneiden, dabei am besten mit Küchenhandschuhen arbeiten. Die Rote-Bete-Scheiben kreisförmig auf 4 Tellern anordnen, leicht salzen und pfeffern. Schalotte, Artischocken, Rucola und Haselnüsse darübergeben und mit dem Dressing beträufeln. Mit Parmesan bestreuen und servieren.

Mengenangabe: 4 PERSONEN

Zubereitungszeit: 30 Min.

20.36 Rote-Bete-Carpaccio mit Büffelmozzarella Carpaccio di barbabietola con mozzarella di bufala

1 Handvoll Haselnusskerne

400 g vorgegarte Rote Bete (vakuumverpackt)

1 Schalotte

50 g Rucola

2 EL Weißweinessig

| | |
|-----------------------------|---|
| 2 EL Walnussöl | 1 TL mittelscharfer Senf |
| 4 EL natives Olivenöl extra | 100 g Büffelmozzarella |
| 1 TL Tannenhonig | Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer |

Die Haselnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Herausnehmen und abkühlen lassen. Die vorgegarte Rote Bete in sehr dünne Scheiben schneiden und auf Tellern auslegen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Schalotte schälen und in sehr feine Spalten schneiden, auf der Roten Bete verteilen. Rucola waschen, trocken schleudern und grobe Stiele entfernen.

Den Essig mit den beiden Ölen, Honig und Senf verschlagen und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Mozzarella grob zerpfeifen.

Einen Teil der Vinaigrette auf die Rote Bete träufeln, Mozzarella und Rucola darauf anrichten, mit der restlichen Vinaigrette beträufeln. Mit den Haselnüssen bestreuen und großzügig mit Pfeffer würzen. Sofort servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 20 Min.

20.37 Rote-Bete-Carpaccio mit Feldsalat & Walnuss-Dressing

| | |
|-----------------------------|-------------------------|
| 500 g Rote Bete (vorgegart) | 2 EL gemahlene Walnüsse |
| 6 EL ganze Walnuss kerne | 60 ml Olivenöl |
| 1 Bio-Zitrone | 40 ml Walnussöl |
| 4 TL Ahornsirup | Salz, Pfeffer |
| 4 EL weißer Balsamico-Essig | 300 g Feldsalat |

Die Rote Bete in hauchdünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Scheiben auf 6 Tellern anrichten.

Die ganzen Walnüsse in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten. Dann etwas abkühlen lassen und grob hacken. Die Zitrone heiß abbrausen und trocken reiben. Die Schale fein abreiben oder mit einem Zesten-reißer feine Streifen abziehen. Die Frucht halbieren und auspressen.

Für das Dressing Zitronenschale und -saft sowie Sirup und Essig verrühren. Die gemahlene Nüsse hinzufügen. Anschließend die Öle unterschlagen. Das Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken, über das Carpaccio träufeln und ca. 5 Minuten marinieren.

Inzwischen den Salat verlesen, gut waschen und trocken schleudern. Dann den Salat auf den Roten Beten anrichten. Die gehackten Walnüsse darüberstreuen und den Salat servieren. Dazu passt Bauernbrot.

EXTRA-TIPP: Rote Bete selbst garen: Knollen gut abbrausen und bürsten. In Salzwasser ca. 40 Minuten kochen. Schale abziehen (Einmalhandschuhe tragen).

Mengenangabe: 6 Portionen

Marinieren: ca. 5 Minuten

Zubereiten: ca. 20 Min.

20.38 Rote-Bete-Carpaccio mit gebratenen Kapern Carpaccio di Barbabietola

| | |
|------------------------------------|---|
| 4 klein. Knollen frische Rote Bete | 2 EL gehackte Mandeln |
| 4 EL Kapern in Salz | 1/2 Bd. Petersilie |
| 2 EL Sonnenblumenöl | 1 Knoblauchzehe, geschält, geviertelt |
| 2 EL Orangensaft | 1 walnussgroßes Stück Parmesan |
| 1 TL Honig | 4-5 EL natives Olivenöl extra |
| 1 TL Balsamicoessig | Salz, frisch gemahlener schwarzer Pfeffer |

Rote Bete waschen und ungeschält in kaltem Salzwasser aufsetzen. Zum Kochen bringen und 30-40 Minuten weich kochen. Mit kaltem Wasser abschrecken, dann Gummihandschuhe anziehen und die Beten schälen. In dünne Scheiben schneiden und kreisförmig auf 4 großen flachen Tellern auslegen. Auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit Kapern unter fließendem kaltem Wasser abspülen und anschließend mit Küchenpapier abtupfen, sodass sie trocken sind. (Sie sollten wirklich sehr trocken sein, damit es nicht spritzt, wenn sie in das Öl kommen.) 3 Sonnenblumenöl in einer kleinen Pfanne erhitzen und die trockenen Kapern bei mittlerer Hitze anbraten, bis sie knusprig sind. Das dauert etwa 10 Minuten. Dann aus der Pfanne nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Orangensaft, Honig und Balsamicoessig verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Auf der Roten Bete verteilen und mit Frischhaltefolie abgedeckt bei Zimmertemperatur marinieren lassen.

Mandeln in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie etwas Farbe nehmen und anfangen zu duften, dann aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.

Petersilie waschen und trocken schleudern, die abgezapften Blättchen mit Knoblauch, Parmesan, Mandeln und Olivenöl in ein hohes Gefäß geben und mit dem Stabmixer zu einer geschmeidigen Paste pürieren. Nach Belieben weiteres Olivenöl zugeben, um die gewünschte Konsistenz zu erreichen, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Kräuterpaste in Klecksen auf dem Rote Bete-Carpaccio verteilen. Mit Kapern bestreuen und servieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit: 70 Min.

20.39 Rote-Bete-Carpaccio mit Kapern und Walnüssen

| | |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| 700 g Rote Bete (große Knollen) | 2 EL schwarzes Trüffelöl |
| 5 EL Balsamico (weiß) | 2 TL geröstetes Walnussöl |
| 5 EL Olivenöl (mild) | 1 TL frischen Ingwersaft |
| 3 EL Orangensaft (frisch gepresst) | 1 TL Meersalz |
| 1 EL Zitronensaft (frisch gepresst) | 4 TL Kapern (in Salz eingelegt) |

2 EL Walnusskerne (grob gehackt) schwarzer Pfeffer aus der Mühle
frische Kresse

BITTE BEACHTEN: Rote Bete muss 5 Stunden oder über Nacht marinieren

Rote Bete waschen und schälen. Mit einem Alleschneider oder einem Gemüsehobel in hauchdünne (ca. 1 mm) Scheiben schneiden oder hobeln.

Für die Marinade Balsamico, Olivenöl, Orangensaft, Zitronensaft, Trüffel- und Walnussöl, Ingwersaft und Meersalz vermengen.

Die Betescheiben in eine Schüssel geben und mit Marinade übergießen. Dabei darauf achten, dass die Marinade gut verteilt ist. Mit wiederverwendbarer Frischhaltefolie abdecken und mindestens 5 Stunden oder am besten über Nacht ruhen lassen.

Vor dem Servieren die Betescheiben abtropfen lassen, den Sud auffangen. Kapern unter fließendem Wasser abspülen und grob hacken. Betescheiben auf flachen Tellern anrichten, mit etwas Sud beträufeln. Mit Kapern und Walnüssen bestreuen, mit frischer Kresse und schwarzem Pfeffer garnieren und servieren.

Mengenangabe: 4 Portionen

Marinierzeit: 5 Stunden oder über Nacht

Zubereitungszeit: 15 Min.

pro Portion: 408 kcal / 1710 kJ; E 4 g, F 34 g, KH 22 g

20.40 Rote-Bete-Carpaccio mit Ricotta-Nocken

| | |
|-------------------------|------------------|
| 1.2 kg Rote Bete | 750 g Ricotta |
| Salz | 2 EL Walnussöl |
| 2 Handvoll Rucola | 1 EL Meerrettich |
| 2 Bio-Zitronen | Pfeffer |
| 180 g gehackte Walnüsse | |

Am Vortag: Rote Bete waschen und in Salzwasser ca. 40 Minuten gar kochen. Abgießen, kalt abschrecken und schälen - dazu Einweghandschuhe anziehen, weil die gekochten Beten abfärben.

Am nächsten Tag: Rote Bete in 3-4 mm dicke Scheiben schneiden. Sterne in verschiedenen Größen ausstechen. Rucola abrausen, trocken schütteln, einige Blätter beiseitelegen, Rest grob hacken. Zitronen heiß waschen, trocken reiben, die Schale abreiben. Saft aus 1 Zitrone auspressen. Mit Nüssen vermengen. Ricotta mit Nussöl und Meerrettich glatt rühren, gehackten Rucola untermengen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote-Bete-Sterne auf Tellern anrichten. Von der Creme mit zwei Löffeln Nocken abstechen, auf die Sterne setzen. Mit dem Zitronen-Nuss-Mix bestreuen und mit dem restlichen Rucola garnieren.

Mengenangabe: 8 Portionen

Garen: 40 Minuten

Zubereiten: 40 Minuten

20.41 Rote-Bete-Carpaccio mit Walnuss-Dressing

| | |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 500 g Rote Bete (vorgegart) | 4 EL weißer Balsamico-Essig |
| 300 g Feldsalat | 4 TL Ahornsirup |
| 6 EL ganze Walnusskerne | Salz, Pfeffer |
| 2 EL gemahlene Walnüsse | 60 ml Olivenöl |
| 1 Zitrone (Bio) | 40 ml Walnussöl |

Rote Bete in hauchdünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die Scheiben auf 6 Tellern anrichten. Feldsalat verlesen, waschen, trocken schütteln, auf der Roten Bete anrichten. Walnusskerne in einer Pfanne ohne Fett rösten, etwas abkühlen lassen, dann grob hacken. Zitrone heiß waschen, trocken tupfen. Schale fein abreiben oder feine Streifen davon abziehen. Zitronensaft auspressen.

Für das Dressing Balsamico, Ahornsirup, Zitronensaft, Zitronenschale und gemahlene Walnüsse mischen, mit Salz und Pfeffer kräftig würzen. Olivenöl und Walnussöl darunter schlagen. Das Dressing abschmecken und über das Carpaccio träufeln. Die gerösteten Walnüsse darüberstreuen und das Carpaccio servieren.

Mengenangabe: 6 Portionen

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Vorbereitungszeit: 20 Minuten

pro Portion: 280 kcal / 1180 kJ; E 4 g, F 25 g, KH 9 g

20.42 Rote-Bete-Cremesuppe

| | |
|--------------------------|-----------------------------|
| 4 Hefeflocken oder | 6 TL geriebener Meerrettich |
| 1 Prise Zucker | 800 ml Gemüsebrühe |
| frisches Basilikum | 2 Zwiebeln |
| Salz, Pfeffer | 50 g raffiniertes Rapsöl |
| 6 EL Haferkleie | 600 g Rote Bete |
| 1 Becher Joghurt (1,5 %) | |

Rote Bete waschen, schälen und in Würfel schneiden. Klein geschnittene Zwiebeln in raffiniertem Rapsöl andünsten. Rote Bete, Gemüsebrühe und 5 TL Meerrettich hinzugießen. Im geschlossenen Topf ca. 20 Minuten garen. Die Suppe pürieren und mit Hefeflocken binden. Joghurt unterheben, mit Salz, Zucker und Pfeffer abschmecken. Die Suppe mit etwas Meerrettich und Basilikum anrichten.

Mengenangabe: 4 Personen

Zubereitungszeit (in Min.): 15

20.43 Rote-Bete-Cremesuppe mit Dill

| | |
|----------------------|-------------------------------|
| 750 g Rote Bete | 600 ml Fleischbrühe (instant) |
| Salz | Pfeffer aus der Mühle |
| 2 Zwiebeln | 1/2 Zitrone, Saft von |
| 1 EL Butter | 100 g Crème fraîche |
| 1 getr. Lorbeerblatt | 1 Zweig frischer Dill |

Rote Bete abbrausen, putzen. In siedendem Salzwasser ca. 30 Min. garen. Herausnehmen und unter kaltem Wasser gut abschrecken. Die Schale der Knollen abziehen. Die Rote Bete anschließend in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen und ebenfalls fein würfeln.

Die Butter in einen großen Topf geben und erhitzen. Zuerst die Zwiebeln darin glasig braten. Dann die Rote Bete zufügen und andünsten. Das Lorbeerblatt dazugeben. Dann die Fleischbrühe angießen und mit Salz sowie Pfeffer würzig abschmecken. Die Suppe zugedeckt etwa 20 Min. bei geringer Hitze köcheln lassen.

Das Lorbeerblatt entfernen. Den Zitronensaft in die Suppe rühren, alles mit einem elektrischen Schneidstab pürieren.

Crème fraîche in die Suppe geben und unterrühren. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Dill abbrausen, trockenschütteln und die Fähnchen abzupfen.

Die Suppe auf 4 Teller verteilen. Nach Wunsch je etwas Crème fraîche auf die Rote-Bete-Suppe geben und mit einem Stäbchen Muster ziehen. Mit den Dillspitzen garnieren.

Mengenangabe: 6 Personen

Zubereitung ca. 30 Min.

Garen ca. 50 Min.

pro Person: 150 kcal; E 6 g, F 12 g, KH 4 g

20.44 Rote-Bete-Süppchen

| | |
|--|--------------------------------|
| 8000 g Rote Bete, Dose 5/1 | 200 g Petersilie, gehackt (TK) |
| 10000 ml Gemüsefond, aus Instantpulver | 100 Stk. Gewürzpauschale |
| 200 g Kartoffelstärke | (Salz, Pfeffer, Zucker) |
| 100 ml Zitronensaft | |

Rote Bete vom Saft trennen, Saft auffangen. Gemüsefond und Saft der roten Bete in einen Kessel geben. Von der kalten Flüssigkeit aus dem Kessel etwas abnehmen. Rote Bete mit einem Pürierstab fein pürieren und zum Suppenansatz geben. Suppenansatz erwärmen. Kartoffelstärke mit der abgenommenen Flüssigkeit anrühren und die Rote-Bete-Suppe damit abbinden. Suppe mit Zucker, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichtehinweis: Suppe portionieren. Gehackte Petersilie kurz vor dem Servieren auf die Suppe streuen.

Mengenangabe: 100 Personen
Zubereitungszeit (in Min.): 20
je Portion: 37 kcal / 154 kJ

20.45 Rote-Bete-Suppe

| | |
|----------------------------------|----------------------|
| 100 g mehlig kochende Kartoffeln | 1/4 TL Nelkenpulver |
| 500 g Rote Bete | 1/4 TL Paprikapulver |
| 1 l Brühe | Salz, Pfeffer |
| 50 g geriebenen Meerrettich | 200 ml Sahne |
| Tabasco | 1 Kästchen Kresse |

Kartoffeln und Rote Bete schälen, würfeln, in der Brühe ca. 30 Min. garen. Vom Herd nehmen, etwas abkühlen lassen. Meerrettich unterrühren, pürieren, durch ein Sieb streichen. Mit Tabasco, Nelken- und Paprikapulver, Salz sowie Pfeffer würzen, erhitzen. Sahne steif schlagen, Hälfte davon unter die Suppe ziehen. Kresse abschneiden, etwas beiseite stellen. Rest unter die übrige Sahne heben. Suppe in Gläserfüllen, mit Sahne, Kresse garnieren.

20.46 Rote-Bete-Suppe

| | |
|-------------------------------------|--|
| <i>Für die Suppe</i> | 150 g kalte Butterwürfel |
| 600 g frische Rote Bete | Pfeffer aus der Mühle |
| Salz | 50 ml Sherryessig (alternativ Himbeeres- |
| 3/4 l kräftiger heller Geflügelfond | sig) |
| 100 g Sahne | |

Rote Bete mit Schale in gesalzenem Wasser etwa 1 Stunde weich kochen. Anschließend aus dem Wasser nehmen, leicht abkühlen lassen und schalen. In grobe Würfel schneiden. 2. Geflügelfond mit der Sahne aufkochen. Rote Bete, Geflügelfondmischung und Butterwürfel im Küchenmixer schaumig aufschlagen. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Essig nach Geschmack vollenden. Tipp: Gute Dinge müssen nicht kompliziert sein, so auch nicht der Wein zur Rote-Bete-Suppe. Erstaunlicherweise passt ein Glas Silvaner ganz wunderbar zu diesem Wurzelgemüse, und davon profitiert die Suppe.

Mengenangabe: 4 Personen
Zubereitungszeit 1 Stunde 10 Minuten

20.47 Rote-Bete-Suppe

| | |
|--------------------|--------------------|
| 1500 g Rote Bete | 150 g saure Sahne |
| Salz | Salz, Pfeffer |
| 2 Zwiebeln | 2 EL Zitronensaft |
| 30 g Butter | 1 Bd. Schnittlauch |
| 750 ml Gemüsebrühe | |

Rote Bete in Salzwasser je nach Größe 30-40 Minuten garen. Zum Abkühlen in kaltes Wasser legen. Zwiebeln würfeln. Rote Bete pellen und fein würfeln. Vier Esslöffel Rote-Bete-Würfel beiseite stellen. Zwiebel und Rote Bete in Butter andünsten. Brühe auffüllen. 10 Minuten zugedeckt köcheln lassen. Suppe pürieren. Die Hälfte der Sahne untermischen, Suppe nun aber nicht mehr aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Suppe auf Teller verteilen. Sahne, Schnittlauch und Rote Bete daraufgeben und servieren.

Pro Portion: ca. 280 kcal, 9 g E, 11 g F, 35 g KH

20.48 Rote-Bete-Suppe

| | |
|----------------------|-------------------------|
| 1 Zwiebel | Salz, Pfeffer |
| 200 g Rote Bete | 750 ml Gemüsebrühe |
| 75 g Knollensellerie | 2 Stiele Petersilie |
| 1 klein. Apfel | 2 TL Meerrettich (Glas) |
| 1 EL Butter | 75 g Crème fraîche |
| Zucker | |

Zwiebel, Rote Bete, Sellerie und Hälfte vom Apfel grob würfeln. Butter in einem Topf erhitzen. Gemüse- und Apfelwürfel darin ca. 5 Minuten anschwitzen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mit Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 40 Minuten köcheln.

Petersilienblättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Übrige Apfelhälfte reiben. Meerrettich zur Suppe geben und alles fein pürieren. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken, in tiefen Schalen anrichten. Crème fraîche als Kleckse daraufgeben und mit einem Löffelstiel durchziehen. Suppe mit geriebenem Apfel und Petersilie garnieren.

Mengenangabe: 2 PERSONEN

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

pro Portion ca.: 260 kcal; E 3 g, F 16 g, KH 24 g

20.49 Rote-Bete-Suppe mit Crème fraîche

1/4 Zwiebel, 100 g Rote Bete und 35 g Knollensellerie würfeln. 1/4 Apfel halbieren, Hälfte würfeln. Rest beiseitelegen. 1 TL Butter in einem Topf erhitzen. Gemüse und Apfel darin ca. 5 Min. anschwitzen. Mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen. Mit 375 ml Gemüsebrühe ablöschen, zugedeckt ca. 30 Min. köcheln lassen. 1 Stiel Petersilie hacken.

35 g Crème fraîche glatt rühren. Rest Apfel reiben. 1 TL Meerrettich zur Suppe geben, pürieren. Suppe abschmecken. Crème fraîche in Klecksen auf die Suppe geben und leicht verstrudeln. Mit geriebenem Apfel und Petersilie garnieren. Ca. 260 kcal.

Mengenangabe: 1 Personen

20.50 Rote-Bete-Suppe mit Dill

| | |
|--|-----------------------------------|
| 4-6 (ca. 500 g) rote Bete | 1/4 l Apfelsaft |
| 1/2 TL Kümmel | 1-2 EL Gemüsebrühe |
| Salz, weißer Pfeffer | 1 Prise Zucker |
| 3 EL Creme fraîche | 2 EL Essig, ca. (z. B. Balsamico) |
| 1 EL geriebener Meerrettich (a. d. Glas) | 2 Stiele Dill |

Rote Bete gründlich abbürsten (die Schale dabei nicht beschädigen!). Mit Kümmel in Salzwasser ca. 40 Minuten kochen. Creme fraîche und Meerrettich verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Rote Bete abgießen, abschrecken und etwas abkühlen lassen. Rote Bete schälen und in grobe Würfel schneiden. 1/2 l Wasser und Apfelsaft aufkochen. Brühe einrühren. Rote Bete zufügen und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Dann mit dem Schneidstab pürieren. Suppe mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig abschmecken. Dill waschen, trockenschütteln und, bis auf etwas zum Garnieren, fein hacken. Suppe mit Dill bestreuen und mit Creme fraîche und Dill garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen:

Zubereitungszeit ca. 1 Std.

Pro Portion ca.: 120 kcal / 500 kJ; E 2 g, F 5 g, KH 15 g

20.51 Rote-Bete-Suppe mit Sauerrahm

| | |
|----------------------------------|--|
| 300 g Rote Bete | 2 EL Naturreismehl (oder Speisestärke) |
| 1 Zwiebel | 750 ml Gemüsebrühe (Instant) |
| 1 EL Butter | 2 EL Sonnenblumenkerne |
| 1/2 TL Salz | 1/2 Bd. glatte Petersilie |
| 1 Msp. gemahlene Nelken | 1-2 EL Apfelessig |
| 1 Msp. gemahlene Wacholderbeeren | 100 g Sauerrahm |
| 1 getrocknetes Lorbeerblatt | |

Rote Bete waschen, putzen, würfeln. Zwiebel schälen, hacken. In Butter dünsten. Rote Bete, Salz, Nelken, Wacholder, Lorbeerblatt und Reismehl zufügen und unter Rühren kurz anschwitzen.

Gemüsebrühe angießen, Suppe unter Rühren aufkochen. Zugedeckt ca. 15 Min. köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist. Ab und zu umrühren.

Kerne ohne Fettzugabe anrösten. Petersilie abbrausen, trockenschütteln, hacken. Lorbeerblatt aus der Suppe entfernen. Suppe mit einem Schneebesen sämig aufschlagen, mit Essig abschmecken, in vorgewärmte Tassen füllen. Sauerrahm, Sonnenblumenkerne, Petersilie darauf verteilen. Evtl. je mit aufgerollter Rote-Bete-Scheibe, Lorbeer garnieren.

Mengenangabe: 4 Personen

Garen ca. 15 Min.

Zubereitung ca. 35 Min.

pro Person: 170 kcal; E 4 g, F 11 g, KH 12 g

20.52 Schnittlauchnocken in Rote-Bete-Bouillon

| | |
|----------------------------|--------------------------------------|
| 2 Bd. Schnittlauch und | 2 EL Mehl |
| Schnittlauch zum Garnieren | Salz, Pfeffer |
| 120 g Magerquark | 1 groß. Rote-Bete-Knolle (vorgegart) |
| 1 Eigelb | 800 ml Gemüse-Bouillon (Glas) |
| 10 g weiche Butter | |

Schnittlauch waschen, trockenschütteln, in feine Ringe schneiden. Mit Quark, Eigelb, Butter und Mehl glatt rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aus der Quarkmasse mit Hilfe von zwei Esslöffeln Nocken abstechen und in siedendes Salzwasser geben. Darin etwa 10 Minuten ziehen lassen. Inzwischen Rote Bete zuerst in Scheiben, dann in Streifen teilen. Gemüse-Bouillon aufkochen, Rote-Bete-Streifen hineingeben. Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. In tiefe Teller verteilen. Quarknocken aus dem Salzwasser heben, etwas abtropfen lassen und in die heiße Bouillon geben. Mit Schnittlauchhalmen garniert servieren.

Als Menü: - Schnittlauchnocken in Rote-Bete-Bouillon - Rahmspinat mit Ei im Nudelnest
- Waldmeister-Parfait mit Pfirsichgrütze

Mengenangabe: 4 Portionen

20.53 Schwarzwurzel-Soufflé

| | |
|---|---|
| Margarine oder Butter und Mehl für die Förmchen | 2 Eigelb, Klasse 'Extra' |
| 2 EL Haselnüsse, gehackt, geröstet | 1/2 TL Salz |
| 200 g gekochte Schwarzwurzeln, fein gehackt | Pfeffer aus der Mühle |
| 100 g Kartoffeln, geschält, in kleinen Würfeln | 2 Eiweiß |
| 60 g Doppelrahm-Frischkäse | 1 Prise Salz |
| | 1 Msp. Backpulver |
| | 1 EL Haselnüsse, gehackt, für die Garnitur der Schwarzwurzel-Souffles |

Vorbereiten: Die Soufflé-Förmchen einfetten und bemehlen. Haselnüsse darin verteilen. Backofen auf 180 Grad vorheizen.

Soufflé: Schwarzwurzeln und Zutaten bis und mit Pfeffer im Mixer pürieren. Eiweiß, Salz und Backpulver zusammen steif schlagen, sorgfältig unter die Schwarzwurzelmasse ziehen und in die vorbereiteten Förmchen verteilen. Haselnüsse darüberstreuen, sofort backen.

Backen: 25-30 Minuten in der unteren Hälfte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Ofen während des Backens nie öffnen. Soufflés sofort servieren.

Tipp: Soufflés als Beilage zu grilliertem Fleisch, heißem Schinken oder Braten servieren. Doppelte Rezeptmenge zubereiten und in einer Form mit 1 1/2 Liter Inhalt ca. 40 Minuten backen.

Varianten (Zubereitung wie Schwarzwurzel-Soufflé):

Schalotten-Soufflé: 50 g geröstete Speckwürfel statt Haselnüsse 200 g Schalotten, gehackt, gedämpft, statt Schwarzwurzeln 1/2 Bund Schnittlauch, fein geschnitten, unter die Soufflé-Masse mischen

Randen-Soufflé: 50 g Apfelwürfelchen statt Haselnüsse 200 g gekochte Randen, in Stücken, statt Schwarzwurzeln Spinat- Soufflé: 50 g Modellschinken, in Würfelchen, statt Haselnüsse 200 g frischer Spinat statt Schwarzwurzeln

Haselnüsse 200 g frischer Spinat statt Schwarzwurzeln

Mengenangabe: 4 Soufflé-Förmchen von je 2 dl Inhalt, als Vorspeise

20.54 Süß-salzige Rote-Bete-Chips

1 klein. frische Rote Bete
extrafeiner Zucker
feines Salz

grobes Meersalz
Pflanzenöl zum Braten

Rote Bete schälen und mit einem Sparschäler oder einer Reibe in sehr feine Scheiben schneiden.

Scheiben auf einer Schicht Küchenpapier auslegen. Leicht zuckern und salzen.

Öl 5 cm hoch in einem tiefen Topf so lange erhitzen, bis ein Brotwürfel in weniger als 1 Minute darin braun wird. Die Rote-Bete-Scheiben portionsweise 1-2 Minuten darin braten, bis sie zur Oberfläche aufsteigen und am Rand goldbraun werden. Danach auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen. Vor dem Servieren mit grobem Meersalz bestreuen.

Tipp: Rote-Bete-Chips sind besonders delikater. Aber auch Gemüse wie zum Beispiel Karotte und Süßkartoffel schmecken auf diese Weise zubereitet sehr gut. Unterschiedliche Sorten können Sie dekorativ auf einer flachen Platte oder in kleinen Schüsseln anrichten. Besonders gut als kleiner Partyimbiss.

Mengenangabe: 4 Personen

20.55 Weihnachtssuppe

1 l Gemüsebouillon
1 Sternanis

1 Rüebli, in feinen Streifen
200 g rohe Randen, in feinen Streifen

Bouillon mit Sternanis aufkochen, Hitze reduzieren, ca. 10 Min. köcheln, Anis herausnehmen. Gemüsestreifen begeben, ca. 5 Min. knapp weich köcheln, Suppe anrichten.

Lässt sich vorbereiten: Bouillon ca. 1 Tag im Voraus zubereiten. Zugedeckt im Kühlschrank aufbewahren. Kurz vor dem Servieren Bouillon mit den Gemüsestreifen aufkochen.

Als Menü: - Weihnachtssuppe - Vegi-Filetpäckli mit Petersilienschaum - Mocca-Cailler-Küchlein

Mengenangabe: 4 Personen

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

pro Person: 42 kcal / 180 kJ; E 2 g, F 1 g, KH 7 g