

Rote Beete Pesto

4 Portionen

500 g Rote Beete (vorgegart oder vakuumverpackt)
Salz
50 g Sonnenblumenkerne (geröstet in der Pfanne)
75 g geriebener Hartkäse
100 ml Rapsöl
Pfeffer, Salz
Graubrotsscheiben

Die Rote Beete in Würfel schneiden. Alle Zutaten mit dem Pürrierstab mittelfein pürrieren. Das Pesto sollte schön sämig sein, nochmals abschmecken und mit im Ofen gerösteten oder getoasteten Graubrotsscheiben servieren.

Rote Beete-Salat

4 Portionen

4 Rote Beete
4 Äpfel
Feldsalat
2 rote Zwiebeln
4 EL Walnusskerne (Achtung bei Allergie)

200 g Joghurt
2 EL Zitronensaft
2 TL Honig
Salz, Pfeffer
1 TL Meerrettichcreme
evtl. Öl

Die Rote Beete im Schnellkochtopf 20 Min. im Lochsieb vorgaren und dann in feine Streifen schneiden. Die Äpfel in kleine Stücke schneiden. Die roten Zwiebeln in dünne Streifen schneiden. Die Walnusskerne grob hacken. Alles in einer Schüssel vermischen. Den Feldsalat separat waschen und putzen.

Für das Dressing Joghurt, Zitronensaft, Honig, Salz, Pfeffer, Meerrettichcreme und evtl. etwas Öl zu einem Dressing verrühren. Mit dem Salat vermischen. Feldsalat auf den Teller geben und den Rote Beete Salat darüber geben und servieren.

Selleriepfannkuchen mit Zitronen-Honig-Sauce

4 Portionen

Für die Pfannkuchen:

400 g Sellerie
3 EL Milch
3 Eier
40 g Dinkel- oder Weizenmehl
50 g gehackte Haselnüsse (Achtung bei Allergie)
Salz, Pfeffer, Muskat, Öl

Für die Sauce:

3 EL Zitronensaft
1 TL Salz
3 TL Honig (oder 2-3 TL Rohrzucker)
Pfeffer
1 fein gehackte Schalotte
1 Eiweiß (Eigelb aufbewahren)
9 EL Öl
Petersilie oder Schnittlauch

Den Sellerie, schälen und grob raspeln. Mit der Milch, den Eiern, dem Mehl und den gehackten Nüssen vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Öl in der Pfanne erhitzen und die Pfannkuchen abbacken. Im Backofen warm halten.

Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Honig (oder Rohrzucker), die fein gehackte Schalotte, das Eiweiß und das Öl in ein Schraubglas geben und kräftig schütteln bis eine stabile Emulsion entstanden ist. Abschmecken und die Kräuter dazugeben. Nochmal aufschütteln und je einen Teelöffel auf die Pfannkuchen geben.

(Tipp: Die Sauce paßt gut zu Blattsalat oder Apfel-Fenchel-Salat)

Selleriegratin

4 Portionen

1 kleine Sellerieknolle
200 g Kartoffeln
1 Knoblauchzehe
200 ml saure Sahne
200 ml Sahne
Salz, Pfeffer, Muskat
evtl. noch geriebener Käse
Öl

Die Sellerieknolle und die Kartoffeln in dünne Scheiben schneiden. Eine Auflaufform mit Öl ausfetten und die Scheiben abwechselnd einschichten. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Die Knoblauchzehe fein schneiden und Knoblauchscheibchen darüberstreuen. Die saure Sahne mit der Sahne mischen und gleichmäßig über die Auflaufform gießen. Evtl. noch etwas geriebenen Käse darübergeben. Im Backofen bei 160 Grad 40-45 Min. garen.

Gebackene Rote Beete mit Blue-Cheese-Dip

4 Portionen

2 Knoblauchzehen
1 TL Majoran
75 g Butter
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
8 Rote Beete - ca. 150 g

100 g Weichkäse mit Blauschimmel
100 g Creme fraiche
4-6 EL Milch

Den Knoblauch durch eine Presse drücken, mit Butter, Majoran, Zitronensaft, Salz und Pfeffer vermengen. Die Rote Beete schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Die Rote Beete-Scheiben portionsweise auf Alufolie legen, mit Buttermischung belegen. Die Päckchen verschließen und im Ofen bei Umluft bei 175 Grad 45 Min. backen.

Für den Dip Käse mit Milch, Creme fraiche, Salz und Pfeffer verrühren.

Die Rote Beete aus der Folie nehmen und mit der flüssigen Butter auf Teller geben. Den Blue-Cheese-Dip dazu servieren.

Selleriesuppe mit Quitten

2 große mehlig kochende Kartoffeln
1/2 kleine Sellerie
2 kleine Petersilienwurzeln
Zucker
Butter
1/2 Liter Gemüfefond
1/2 Liter Milch
Salz, Pfeffer

1 Quitte
Schlagsahne
Butter
Honig
geschlagene Sahne

Die Kartoffeln, den Sellerie und die Petersilienwurzeln schälen, in kleine Stücke schneiden und mit einem Hauch Zucker in Butter andünsten. Dann mit dem Gemüfefond auffüllen und garen. Danach mit der Milch aufgießen und einem Pürierstab glatt pürieren. Salzen und pfeffern.

Die Quitte schälen, fein würfeln, in zerlassener Butter erwärmen und mit Honig leicht karamelisieren.

Die Suppe mit Quittenwürfeln und geschlagener Sahnehaube servieren.

Hauptgang

Graupen-Risotto mit Roter Beete

4 Portionen

250 g rote Beete
1 Schalotte
Öl
175 g Graupen
1 TL Thymian
1 Lorbeerblatt
2 Nelken
700 ml Gemüsebrühe
Saft einer halben Zitrone
Salz, Pfeffer
75 g Hartkäse, gerieben

Die Rote Beete schälen und sehr klein würfeln. Die fein gewürfelte Schalotte in Öl glasig dünsten. Dann die Rote Beete, die Gewürze (in einem Teei) und die Graupen hinzufügen und mit der Gemüsebrühe (vorher erhitzen) ablöschen und auffüllen. 25-30 Min. köcheln lassen. Das Teei mit den Gewürzen herausnehmen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Auf dem angerichteten Risotto Käse darüberhobeln.

Dessert

Zimtpudding mit Zwetschgenkompott

4 Portionen

Für das Zwetschgenkompott:

500 g Zwetschgen, entsteint
50 g Zucker
30 g Butter schmelzen und mit etwas Wasser aufkochen
1 Stange Zimt

Zucker und Butter im Topf schmelzen und mit etwas Wasser aufkochen lassen. Die Zwetschgen und die Zimtstange in die Flüssigkeit geben und leicht köcheln lassen. Nicht musig kochen.

Für den Pudding:

1/2 Liter Milch
40 g Speisestärke
40 g Rohrzucker
1-2 TL Zimt

6 EL Milch mit der Stärke, Zucker und Zimt glatt rühren. Die übrige Milch aufkochen und die angerührte Stärke hineingeben. Unter Rühren 1 Min. kochen lassen. Den Pudding 2 Std. kalt stellen.

Dann zu Nocken abstechen und mit dem lauwarmen Kompott servieren.