

Gemüse der Woche: Rote Bete / Spitzkohl / Zwetschgen

Lauwarmer Rote-Bete-Linsen-Salat mit Ziegenweickäse

500g Rote Bete

200g Belugalinsen

1 geh. EL Gemüsebrühpulver

½ TL schwarzen gem. Pfeffer

1 Lorbeerblatt

1 kleine Zwiebel

1 Ziegenweickäse natur

1 EL Raps(kern)öl

2 EL dunklen Balsamico-Essig

Salz

Die Rote Bete abspülen und mit Schale je nach Größe für ca. 30-45 Min. noch leicht bissfest garen. Gleichzeitig die Belugalinsen kurz kalt abspülen, mit mind. der doppelten Menge Wasser und Gemüsebrühpulver, gemahlenem schwarzen Pfeffer, 1 Lorbeerblatt und einer kleinen gewürfelten Zwiebel in einen Topf aufkochen und ca. 20-25 Min. köcheln lassen. Sie sollten noch leicht bissfest sein, jedenfalls nicht zerfallen. Die Bete kalt abschrecken und schälen, dann in 1-2 cm große Würfel schneiden. Mit den abgeschüttelten Linsen vermischen, dabei das Lorbeerblatt entfernen. Öl, Essig und den zerkrümelten Ziegenkäse untermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote-Bete-Päckchen vom Grill

2 mittlere Rote Bete

Je ½ TL getr. Thymian und Rosmarin

1 Paket Feta-Käse

Salz

2 TL Honig

Die Rote Bete schälen und in 0,5cm dicke Scheiben schneiden. Vier Päckchen aus Alufolie formen. Die Bete salzen (Achtung, der Feta ist auch salzig), pfeffern und den Honig und Thymian darüber verteilen. Zum Schluss den Feta darüber krümeln. Verschließen und am Rand der Glut ca. 15-20 Minuten garen lassen. Kann man auch im Ofen bei 200°C Ober-/Unterhitze in ca. 30 Min. zubereiten.

Tipp: Statt Alufolie Backpapier verwenden, das man am Ende mit einem dickflüssigen Mehl-Wasser-Gemisch zusammenklebt oder mit einem Bindfaden als Säckchen zusammenknotet.

Rote Bete in Salzkruste mit Knoblauchmayonnaise

6 möglichst kleine Rote Bete-Knollen (gerne als Bestellwunsch angeben)

Ca. 1 Kilo grobes Meersalz (keine Angst, es kann am Ende weiterverwendet werden!)

1 Knoblauchzehe

1 Teelöffel Senf

1 Teelöffel Weißweinessig

1 Eigelb

Rapsöl

Pfeffer und Salz

Die Rote Bete gründlich waschen und Stielansatz und Wurzel abschneiden. Große Exemplare halbieren. In eine ausreichend große Auflaufform die Hälfte des Salzes geben. Dann die Beten (mit der Schnittfläche) in das Salz drücken. Dabei darauf achten, dass eine Schicht Salz unter den Beten bleibt. Mit dem restlichen Salz bedecken und etwas andrücken. Es sollte keine Bete mehr zu sehen sein. Die Auflaufform in den Backofen geben und die Bete für etwa eine Stunde garen. Bei etwas größeren Beten könnte sich die Garzeit verlängern. Man kann an einer Stelle mit einem Metallspieß vorsichtig eine Stichprobe machen.

Während der Garzeit kann die Mayonnaise vorbereitet werden. Dazu den Knoblauch schälen und auf einer feinen Reibe reiben. Den Senf und den Essig in einem hohen Messbecher mit dem Eigelb verrühren. Dann das gesamte Öl auf einmal in das Gefäß geben und einen Pürierstab auf den Boden des Gefäßes stellen. Auf höchster Stufe einschalten und nach ein bis zwei Sekunden den Stab langsam hochziehen. So emulgiert das Öl mit dem Eigelb und wird zu einer festen Masse.

Jetzt die Mayonnaise noch mit dem Knoblauch verrühren und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen.

Nach der Garzeit die Bete vom Salz befreien. Das Salz kann (auch wenn es rote Farbe angenommen hat) wieder zerbröseln und in einem luftdichten Behälter für weitere Gelegenheiten aufbewahrt werden.

Allzu große, feuchte Brocken sollte man jedoch aussortieren.

Spitzkohl-Erdnuss-Salat

1 kleiner Spitzkohl

2 Möhren

1 Stück frischer Ingwer (etwa 1 cm)

1 Knoblauchzehe

2 EL Rapsöl

100 ml Gemüsebrühe

2 EL Sojasauce

1 EL Erdnussmus

2 EL Sweet-Chilisauce

3 EL Zitronensaft

3 EL geröstete, gesalzene Erdnüsse

Spitzkohl vierteln, Strunk herauschneiden. Den Kohl waschen und in feine Streifen schneiden oder hobeln. Die Möhren schälen und grob raspeln. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Das Öl erhitzen, darin Knoblauch und Ingwer andünsten. Gemüsebrühe und Sojasauce dazugeben, aufkochen. Erdnussmus, Sweet-Chilisauce und Zitronensaft unterrühren und alles mit Kohl und Möhren mischen, möglichst 30 Min. ziehen lassen. Erdnüsse grob hacken und über den Salat streuen.

Für die Eiligen: Zwetschgen-Crumble

750 g Zwetschge(n)

60 g Zucker

1 ½ TL Zimt

1 EL Zitronensaft

Butter für die Form

100 g Haferflocken, zarte

90 g Zucker, brauner

75 g Mehl

90 g weiche Butter

Die Zwetschgen waschen, entsteinen und halbieren.

In einer Schüssel die Zwetschgenhälften mit dem Zucker, 1 TL Zimt und Zitronensaft mischen. Anschließend die Zwetschgen in einer mit Butter eingefetteten Auflauf- oder Quicheform (28 cm) verteilen. Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einer zweiten Schüssel die Haferflocken, braunen Zucker, 1/2 TL Zimt und Mehl vermischen. Nun die weiche Butter einkneten, bis sich alles vermischt hat. Die Mischung krümelweise über die Zwetschgen streuen.

Den Zwetschgen-Crumble für ca. 30-40 Min. goldbraun backen. Schmeckt am besten heiß serviert mit Vanille-Eis oder Sahne.