

Gemüse der Woche: Rote Bete / Hokkaido / Brokkoli

Lauwarmer Rote-Bete-Linsen-Salat mit Feta

500g Rote Bete

200g Belugalinsen

1 geh. EL Gemüsebrühpulver

½ TL schwarzen gem. Pfeffer

1 Lorbeerblatt

1 kleine Zwiebel

1 Päckchen Feta

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 abgeschütteten Linsen vermischen, dabei das Lorbeerblatt entfernen. Öl, Essig und den zerkrümelten Feta untermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rotkohl-Rote Bete-Salat mit Falafel und Knoblauchjoghurt

1 kl. Kopf oder ½ Kopf Rotkohl

250g Rote Bete

1 TL Sesamkörner

Apfelbalsamessig

Falafelmischung aus der Pfalz

300g Naturjoghurt

1-2 Knoblauchzehen nach Geschmack

Salz, Pfeffer

Rapskernöl

Zubereitung

Die Rote Bete mit Schale in Salzwasser aufsetzen und je nach Größe in ca. 30-50 Min. gar kochen. In der Zwischenzeit den Rotkohl fein hobeln und salzen, dann mit den Fingern das Salz einkneten und mit 2 EL Apfelbalsamessig beträufeln. Die Falafelmischung nach Packungsanweisung zubereiten und als mundgerechte Kugeln in der Pfanne braten.

Nach dem Kochen die Rote Bete mit kaltem Wasser abschrecken und schälen, in ca. 1-2cm große Würfel schneiden.

Den Joghurt mit fein gewürfeltem oder gepresstem Knoblauch, Salz und Pfeffer nach Geschmack abschmecken. Wer möchte, fügt etwa ein Drittel einer halbierten, entkernten und geraspelten Schlangengurke hinzu.

Zum Schluss die Rote Bete-Würfel mit dem Kohl mischen. Noch etwas Raspöl und den Sesam hinzufügen und abschmecken. Dazu passt eine Sesam-Flüte oder Bulgur/Couscous/Reis.

Brokkoli mit Belugalinsen und Béchamelsauce

1 Brokkoli

50-75g Belugalinsen pro Portion

nach Bedarf Gemüsebrühe

1 Lorbeerblatt, ½ TL schwarzer Pfeffer, 2 Lauchzwiebeln in Ringen

2 EL Butter

2 EL feines Mehl (Weizen 550 oder Dinkel 630)

½ l Milch

ein Spritzer Zitronensaft

etwas Muskatnuss gerieben

Die Linsen mit Gemüsebrühe und den Gewürzen aufsetzen, in ca. 20-25min. bissfest kochen. Vom Brokkoli die Röschen abtrennen, den Stiel schälen, vierteln und in Würfel schneiden. Ihn kann man komplett mitessen! In reichlich Salzwasser nach Geschmack knackig garen in ca. 5-8 Minuten. In einem Topf die Butter aufsetzen und schmelzen, Mehl dazu und leicht anrösten, mit angewärmter Milch aufgießen und ständig rühren bis alle Klümpchen sich gelöst haben. Mit Zitronensaft, Salz und Muskatnuss abschmecken. Die Linsen abgießen und mit Brokkoli sowie der Sauce servieren.

Brokkoliauflauf

900g Brokkoli

2 Knoblauchzehen

Guss: 2 Eier

300 ml Milch

180g Sauerrahm

Kräutersalz, Salz & Pfeffer

50g geriebener Parmesan

2 EL Pinienkerne

1 Orange, Saft und wenig Schale

Butter für die Form

Den Strunk des Brokkoli wegschneiden, diesen schälen und in Scheiben schneiden. Die Blumen in einzelne Röschen brechen. Beides im Dampf kurz garen. Eine Auflaufform mit Butter einfetten. Die Knoblauchzehe direkt in die Form pressen und auf dem Boden verteilen. Für den Guss: Eier, Milch, Sahne verrühren. Mit Pfeffer und Kräutersalz würzen. Das Brokkoligemüse in die Auflaufform verteilen, den Guss darüber gießen, mit dem geriebenen Parmesan bestreuen. Die Pinienkerne und die geriebenen Orangenschalen darüber streuen. Mit dem Orangensaft beträufeln. Den Brokkoli - Auflauf im vorgeheizten Backofen bei 200 Grad etwa 25 Minuten backen.

Dazu passen Kartoffeln oder Nudeln und ein grüner Endiviensalat.

Ofenkürbis mit Knusper-Kruste

2 kleine Hokkaido-Kürbis (ca. 1 kg)

5 EL Olivenöl

50 g Parmesan, fein gerieben

2 Zehen Knoblauch

½ Bund Petersilie

1 Bio-Zitrone, Abrieb

1 EL getrocknete Kräuter (z.B. Thymian, Rosmarin, Salbei, Oregano...)

50-100 g Semmelbrösel

½ TL Chiliflocken

Salz & Pfeffer

Den Backofen auf 190 Grad Umluft vorheizen. Den Kürbis waschen, halbieren und die Kerne und Fasern wegschneiden. Das Kürbisfleisch in fingerdicke Scheiben schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech auslegen. Die Kürbisstücke mit reichlich Olivenöl einpinseln.

Knoblauch schälen und fein hacken. Petersilie waschen, trockenschütteln und die Blätter fein hacken.

Die Zitrone waschen, abtrocknen und ca. 1 TL Schale abreiben. Alle Zutaten mit den fein gehackten Kräutern und den Semmelbröseln vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Diese Mischung dann auf den Kürbisspalten verteilen und etwas andrücken.

Bei 190 Grad im Backofen solange backen bis die Parmesankruste goldbraun ist (ca. 20 Minuten). Das Kürbisfleisch ist anschließend butterweich.

Dazu passt ein Wintersalat, z.B. Postelein mit Feldsalat gemischt und einem Balsamicodressing.