

Gurke / Rettich / Rote Bete / Zucchini / Pfirsiche+Aprikosen

Asiatischer Rettich-Gurkensalat

*1 Schlangengurke
1 großer roter Rettich
2-3 EL Sesamöl nativ
1 EL Reissessig
1 TL Sojasauce
½ TL Zitronenabrieb
1 TL Erdnussmus
Nach Geschmack Chiliflocken
1 EL Sesamkörner
Ggf. Salz*

Die Gurke halbieren, entkernen und grob raspeln. Rettich ebenfalls raspeln. Ein Dressing aus Sesamöl, Reissessig, Sojasauce, Zitronenabrieb, Erdnussmus und auf Wunsch Chiliflocken anrühren. Ggf. nachsalzen. Wenn das Erdnussmuss zu fest ist, zuerst mit einem EL heißem Wasser glatrühren. Gurke und Rettich damit marinieren und zum Schluss mit gerösteten Sesamsamen garnieren.

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.

Paprika-Zucchini-Salat

*1 Paprikaschote
150 g Zucchini
1-2 Frühlingszwiebeln
Für die Sauce:
1 TL Salatmayonnaise
4 TL Joghurt
1 Msp. Senf
Salz und Pfeffer*

Paprikaschote und Zucchini putzen, waschen, in hauchdünne Streifen schneiden. Vorbereitete Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Für die Salatsauce alle Zutaten miteinander verrühren, die Sauce über die Salatzutaten gießen, vermengen und ca. 2 Stunden durchziehen lassen.

Griechisch gebackene Zucchini

*½ kg Zucchini
1 Tasse Mehl
1 Tasse Wasser
1 Ei
1 EL Öl
Salz und Pfeffer
Brat(Oliven)öl zum Braten*

Zucchini waschen und längs in dünne Scheiben schneiden. Salzen und in ein Sieb legen, damit die austretende Flüssigkeit abrinnen kann. Mehl mit Wasser, Ei und Öl mischen. Öl erhitzen. Zucchini-scheiben in den Teig tauchen und auf beiden Seiten knusprig braun braten.

Pfirsiche und Aprikosen vom Grill mit Eis und Thymianhonig

*2 Pfirsiche
4 Aprikosen
2 Zweige frischer Thymian oder ½ TL getrockneter
2 EL flüssiger Honig, z.B. Waldhonig
500ml Eis (Joghurt, Vanille oder nach Geschmack)*

Den Honig vorsichtig im Wasserbad lauwarm erwärmen und die Thymianzweige/getrocknetes Kraut darin einlegen und mehrere Stunden ziehen lassen.

Pfirsiche und Aprikosen halbieren und entkernen, dann auf dem Grill von beiden Seiten je ca. 2-5 Min. grillen. Sofort heiß mit dem Honig beträufeln und mit dem Eis nach Wahl servieren.

Rote-Bete-Risotto mit Walnüssen

*2 Schalotten (ca. 50 g)
5 kleine Knollen Rote Bete (ca. 500 g)
1 EL Öl
400 g Risotto-Reis
6 EL Wermut (z. B. Noilly Prat)
1,5 l heiße Gemüsebrühe
1 Apfel (150 g)
6 Zweige Basilikum
30 g Walnusskerne
40 g frisch geriebener Parmesankäse*

Schalotten abziehen und fein würfeln. Rote Bete waschen, schälen (Einweghandschuhe benutzen!) und anschließend in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Schalotten im heißen Öl andünsten, Reis kurz mitdünsten. Mit Wermut ablöschen, verdampfen lassen. Rote Bete und Hälfte der Brühe zugeben. Reis unter gelegentlichem Umrühren 25-30 Minuten ausquellen lassen, dabei nach und nach die restliche Brühe zugeießen. Apfel schälen und grob raspeln. In den letzten 3 Minuten zum Risotto geben. Basilikum waschen, trockentupfen. Blättchen abzupfen und fein schneiden. Walnusskerne grob hacken. Käse, Basilikum und Walnüsse unter das Risotto heben.