

REZEPTE zur Gourmetkiste

Rote-Bete-Melonen-Carpaccio

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 15-20 Min. + 1 Stunde Garzeit + 30 Min Ruhezeit

300 g rote Bete

Die rote Bete waschen, die Blätter abschneiden und die Knollen in kochendem Salzwasser mit 1/2 TL Kümmel etwa 1 Stunde garen. In ein Sieb abgießen, kalt abschrecken und schälen. Die Knollen halbieren und in ca. 3mm dünne Scheiben hobeln.

Marinade:

10 Blätter Minze

Für die Marinade die Minzblätter klein schneiden, die anderen Zutaten vermischen, alles verquirlen und über die Rote Bete-Scheiben geben - mindestens 30min ziehen lassen (auch gut über Nacht).

3EL Olivenöl

1EL Weißweinessig

1EL Zitronensaft

1TL Senf (Dijon)

1TL Marmelade

Salz/ Pfeffer

¼ Honigmelone

Melone halbieren, vierteln und die Kerne entfernen. In ebenfalls 3mm dünne Scheiben schneiden.

50 g rote Zwiebel

Die Zwiebel fein würfeln. Auf einem Teller die Roten Bete- und die Melonenscheiben anordnen. Die Zwiebelwürfelchen darüber streuen. Sofort servieren.

Palmkohl mit Nudeln

Zutaten:

für 4 Personen



Zubereitung:

Ca. 45 Min.

750 g Palmkohl

Salz

Palmkohl waschen, von den groben Blattrippen befreien und in schmale Streifen schneiden. Im kochenden Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren. Danach in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei das Blanchierwasser auffangen.

400 g Nudeln

80 g Pinienkerne

Nudeln in dem Blanchierwasser nach Packungsanleitung kochen. Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett hellbraun rösten, herausnehmen und abkühlen lassen.

2 Knoblauchzehen

1 rote Chillischote

Knoblauch schälen und fein hacken.

Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden.

3 EL Olivenöl

Öl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Chili darin 1- 2 Minuten andünsten. Palmkohl hinzugeben und 2-3 Minuten mitdünsten.

Salz, Pfeffer

80 g Parmesan

Nudeln unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dann Nudeln mit Pinienkernen und bestreutem Parmesan servieren.