

## 28. Kalenderwoche 2015

# REZEPTE

## Bohnenmus

### Zutaten:

Für 4 Personen



### Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 30 Min.

700 g Dicke Bohnen

Dicke Bohnen aus der Hülse nehmen. Bohnen ca. 10 Minuten im Salzwasser kochen und dann abgießen.

1 Zwiebel

Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.

1-2 Knoblauchzehen

Knoblauch schälen und pressen.

Olivenöl

Im Olivenöl anbraten.

1 TL Sesampaste

Bohnen,

250 ml Gemüsebrühe

die Sesampaste, das Olivenöl

Salz und Pfeffer

und die Gemüsebrühe dazugeben. Ein paar Minuten köcheln lassen.

Kreuzkümmel

Salz, Pfeffer

und eine Prise Kreuzkümmel zufügen und das Ganze mit dem Pürierstab zu Mus zerkleinern.

Bohnenkraut

Bohnenkraut - je nach Geschmack - entweder klein schneiden und mitpürieren oder als Zweig hinein geben und vor dem Pürieren entfernen.

Sollte die Konsistenz zu fest sein, den Rest der Gemüsebrühe oder mehr Olivenöl zugeben.

Zum Schluss nochmals mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

## Rote Bete mit Kartoffeln als Salat

### Zutaten:

Für 4 Portionen



### Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 30 Min. + 45 Min. Kochzeit

700 g Rote Bete im Bund

Rote Bete-Blätter von den Knollen entfernen.

700 g Kartoffeln

Rote Bete und

Kartoffeln ungeschält ca. 45 Minuten garen.

Dann die Knollen schälen und in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden.

Salz, Pfeffer

Salzen, pfeffern

4 EL Zitronensaft, frisch gepresst

und mit dem Zitronensaft beträufeln.

200 g Räuchertofu

Kartoffeln schälen und in Scheiben schneiden.

2 Zwiebeln

Räuchertofu in ca. 1/2 cm große Stücke würfeln.

Olivenöl

Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden.

Balsamico

Räuchertofu und Zwiebeln in Olivenöl kräftig anbraten.

Salz, Pfeffer

Mit reichlich Balsamessig ablöschen. Kartoffelscheiben dazugeben, salzen und pfeffern. Rote Bete und Kartoffeln mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.