

## 9. Kalenderwoche 2016

# REZEPTE zur Gourmetkiste

## Gelbe Bete geröstet mit Kräuterquark

### Zutaten:



### Zubereitung:

Ca. 1 Stunde

Für das Gemüse:

600 g gelbe Bete  
600 g Pastinaken  
1 EL Olivenöl  
Salz

1 Knoblauchzehe  
für die Marinade:  
½ rote Chilischote  
4 EL Olivenöl  
½ TL Currygewürz  
1 gestr. TL Salz

Kräuterquark:

1 Bund Petersilie  
500 g Quark (20 %)  
Salz, Pfeffer  
1 Spritzer Zitronensaft  
½ TL Honig  
1 TL Senf

Gelbe Bete und

Pastinaken schälen und in ca. 1 cm-dicke Stifte schneiden. Gelbe Bete in eine große Auflaufform geben. Die gelbe Bete mit Olivenöl und etwas Salz vermengen und im vorgeheizten Backofen bei 175 Grad (Umluft) rund 20 Minuten rösten, dabei ein bis zwei Mal mit einem Holzlöffel umrühren.

Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Nach 20 Minuten die Pastinaken und den Knoblauch mit in die Auflaufform geben.

Chilischote waschen, Kerne entfernen und in kleine Stücke schneiden.

Aus Öl,

Currygewürz, Chilistücken und

Salz eine Marinade rühren und mit dem Gemüse in der Auflaufform vermengen. Im heißen Ofen weitere 30-40 Minuten rösten, dabei immer wieder umrühren, so dass das Gemüse an der Oberfläche nicht zu dunkel wird.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.

Quark mit Petersilie,

Salz, Pfeffer,

Zitronensaft,

Honig und

Senf verrühren. Das Gemüse nach dem Rösten im Ofen mit Salz und Pfeffer abschmecken und zusammen mit dem Kräuterquark zu Rindersteaks, Frikadellen oder gedünstetem Fischfilet servieren.

## Staudenselleriesalat mit gelben Linsen und Forellen

### Zutaten:

für 4 Portionen



### Zubereitung:

Ca. 45 Min.

2 Zwiebel  
4 EL Olivenöl  
150 g gelbe Linsen  
4 TL getr. Majoran  
1 rote Paprikaschote  
1 Staudensellerie  
1 Kopf Salat

½ Bund Petersilie  
1 TL mittelscharfer Senf  
1 EL heller Balsamico-  
Essig  
Salz, Pfeffer  
Zucker  
4 Forellenfilet

Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.

1 EL Öl in einem Topf erhitzen und eine Zwiebel darin glasig dünsten. Linsen zugeben, kurz mit andünsten. 250 ml Wasser zugießen und mit Majoran würzen. Aufkochen und 10-15 Minuten köcheln.

Inzwischen Paprika putzen, waschen und in kleine Würfel schneiden.

Staudensellerie putzen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

Salat waschen und trocken tupfen. Salatblätter halbieren. 3 Minuten vor Ende der Garzeit Sellerie zu den Linsen geben. Linsen in einem Sieb abtropfen lassen.

Petersilie waschen, trocken tupfen. Blättchen von den Stielen zupfen und fein schneiden. Eine Zwiebel, die Hälfte der Petersilie, Senf und

Essig verrühren.

Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. 3 EL Öl darunter schlagen. Linsen mit Vinaigrette vermengen. Forellenfilets in Stücke zupfen. Paprika und Forellenfilet zum Salat geben und ca. 5 Minuten ziehen lassen. Linsensalat auf Salatblättern anrichten, mit restlicher Petersilie garnieren.