

REZEPTE zur Gourmetkiste

Rosenkohlherzen mit Salzkartoffeln

Zutaten:

Für 4 Portionen

750 g Rosenkohlherzen
(Triebspitzen und
Blätter)
500 g Kartoffeln

2 EL Butter

2 EL gehackte Mandeln

Zubereitung:

Ca. 25-30 Min.

Rosenkohlherzen waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Dabei sowohl die Triebspitzen, als auch die Blätter verwenden. Das Gemüse in wenig Salzwasser ca. 10-15 Min. dünsten.

Kartoffeln schälen, waschen, schneiden und in Salzwasser ca. 25 Min. garen.

Butter in einer Pfanne schmelzen und leicht braun werden lassen.

Rosenkohlherzen auf dem Teller anrichten. Kartoffeln dazugeben und alles mit brauner Butter übergießen und mit gehackten Mandeln bestreuen.

Rote Bete zu Linsensalat

Zutaten:

Für 4 Portionen

500 g Rote Bete
Olivenöl
Salz, Pfeffer
etwas Ras el Hanout

300g braune Linsen
150 g Staudensellerie
1 rote Zwiebel
1 Handvoll Petersilie
Vinaigrette:
2 EL Olivenöl
3 EL Rotweinessig
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Ca. 45 Min.

Rote Bete waschen, schälen und in Scheiben schneiden.

Mit Olivenöl bepinseln und mit

Salz, Pfeffer und

etwas Ras el Hanout bestreuen, mit Alufolie abdecken und bei etwa 180°C im Ofen etwa 30 Minuten garen.

Linsen etwa 20 Min. bissfest garen.

Staudensellerie waschen und in feine Stücke schneiden.

Zwiebel schälen und in hauchdünne Ringe schneiden.

Petersilie hacken und mit Staudensellerie, Zwiebel mischen.

Die Mischung mit

2 EL Olivenöl,

3 EL Rotweinessig sowie

Salz und Pfeffer anmachen.

Linsen abgießen, auskühlen lassen und mit Staudensellerie, Petersilie, roter Zwiebel und der Vinaigrette vermischen und abschmecken.

Linsensalat auf Tellern anrichten. Rote Bete auf dem Salat verteilen.

Minzeblätter vom Stängel zupfen und über den Tellern verteilen. 1-2 EL Quark am Rand anrichten und

die geriebene Zitronenschalen und

etwas Ras el Hanout darüber streuen.

Wer mag, kann noch etwas Olivenöl darüber träufeln. Fladenbrot dazu servieren.

1 Handvoll Minze

5-8 EL Quark

Schalen einer Zitrone

Etwas Ras el Hanout