

REZEPTE zur Gourmetkiste

Rucola mit Gemüse als Pfannkuchen

Zutaten:

Für 4 Portionen

Teig

125 g Dinkelmehl

250 ml Milch

5 EL Mineralwasser mit
Kohlensäure

3 Eier

Salz

100 g Rucola

400 g Tomate

1 Paprika

1 Möhre

6 TL Rapsöl

250 g Ricotta

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Ca. 60 Min.

Mehl mit
200 ml Milch,
Mineralwasser,

Eiern und

1 TL Salz zu einem glatten flüssigen Teig verrühren; 15 Minuten ruhen lassen.

Zwischendurch Rucola putzen, waschen, trockenschütteln, in feine Streifen schneiden. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen, klein würfeln.

Paprikaschote waschen, putzen und in kleine Stücke schneiden.

Möhre putzen, schälen und grob raspeln.

Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Eine Kelle Pfannkuchenteig hineingeben und durch leichtes Schwenken der Pfanne gleichmäßig verteilen. Eine Handvoll Rucola auf dem flüssigen Teig verteilen.

Pfannkuchen von jeder Seite 1 Minute backen. Nacheinander auf dieselbe Weise weitere Pfannkuchen backen.

Fertige Pfannkuchen mit Ricotta bestreichen und Tomaten- und Paprikastücke und geraspelte Möhre darauf verteilen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, kann das Gemüse vorher in etwas Öl andünsten. Dann Pfannkuchen aufrollen. Auf Tellern anrichten und mit restlichem Rucola garnieren.

Rote Bete mit Sauerkraut als Süsschen

Zutaten:

Für 4 Portionen

500 g rote Bete

250 g Kartoffeln, mehlig

1 Zwiebel

2 EL Öl

2 Sternanis

2 Lorbeerblätter

1 l Brühe

Salz, Pfeffer

250 g Sauerkraut

5 El Crème fraîche

2-3 TL Ahornsirup

1 EL Petersilie

Zubereitung:

Ca. 60 Min.

Rote Bete
und Kartoffeln schälen, würfeln.

Zwiebel schälen und würfeln.

Öl in einem hohen Topf erhitzen. Zwiebel darin goldgelb braten.

Rote Bete, Kartoffeln, Sternanis und

Lorbeerblätter zugeben und kurz anbraten.

Mit Brühe ablöschen und zugedeckt 30-40 Minuten garen.

Gewürze entfernen. Suppe pürieren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Sauerkraut abtropfen lassen und klein schneiden. In die Suppe geben und 10-15 Minuten darin erhitzen.

Crème fraîche in die Suppe rühren und mit Salz, Pfeffer und Ahornsirup abschmecken.

Petersilie waschen, hacken und drüber streuen.