

32. Kalenderwoche 2016

REZEPTE

Gefüllte Kohlrabi mit Rote Bete-Spaghetti

Zutaten:

Für 4 Personen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 80 Min. + 20 Min. Backzeit

4 Stück Kohlrabi

Kohlrabi schälen, Unterteil und Oberteil abschneiden und in kochendem Salzwasser 20 Minuten nicht zu weich garen. Dann mit einen Kugelausstecher oder Teelöffel aushöhlen. Das Innere klein würfeln.

1 Bund Lauchzwiebeln

Lauchzwiebeln säubern und klein schneiden.

2 EL Pflanzenöl

In einer Pfanne Pflanzenöl erhitzen und Lauchstücke und Hackfleisch leicht anbraten.

200 g Hackfleisch

2 St. Knoblauchzehen

Klein gehackte Knoblauchzehen, Kohlrabiwürfel und einen halben Teelöffel Paprikapulver zufügen.

1 TL Paprikapulver

Salz und Pfeffer

Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gut vermengen und Kohlrabi damit füllen.

60 g Käse gerieben

Die gefüllten Kohlrabi mit geriebenem Käse bestreuen, in eine gebutterte Auflaufform setzen. 70 ml Kohlrabikochwasser zugießen und im vorgewärmten Backofen bei 180 °C 20 Minuten garen.

300 g Rote Bete

Rote Bete je nach Größe 45-70 Min. mit Wasser bedeckt garen. Abschrecken.

320 g Spaghetti

Spaghetti in reichlich Salzwasser al dente kochen, abseien und abtropfen.

2 St. rote Zwiebeln

Die Rote Bete ganz fein schneiden und hacken.

2 EL Butter

Zwiebeln abziehen, waschen und würfeln.

Butter in einer Pfanne schmelzen und die Zwiebelwürfel darin anbraten. Rote Bete zufügen und kurz mit braten.

200 ml Sahne

Sahne,

200 ml Milch

Milch und

2 EL Sahne-Meerrettich

Sahne-Meerrettich (nach Geschmack) vermischen, drüber gießen und aufkochen lassen. Spaghetti untermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Salz und Pfeffer

Auf vorgewärmten Tellern Rote Bete-Spaghetti verteilen, gefüllte Kohlrabi drauf setzen, mit gehackter Petersilie bestreuen. Ein kleiner grüner Salat rundet den Geschmack ab.

Petersilie

Dicke Bohnen, klassisch

Zutaten:

Für 4 Portionen



Zubereitung:

Zubereitungszeit: ca. 60 Min.

2 kg Dicke Bohnen

Die frischen Dicken Bohnen putzen, aus der Schale befreien und in einen Topf geben. Mit Wasser auffüllen.

Wasser

500 g durchw. Speck

Den durchwachsenen Speck (entweder in Scheiben geschnitten oder am Stück) hineingeben. Das Bohnenkraut obendrauf legen und alles ca. eine halbe Stunde köcheln lassen. Dann nach Geschmack evtl. nachsalzen (kommt drauf an, wie salzig der Speck ist).

Bohnenkraut

Salz

Mehl

Mehl auf einem Teller mit der Butter verkneten, beides in die Sauce zum Anbinden geben und unter Rühren noch einmal aufkochen lassen.

50 g Butter

Dazu Salzkartoffeln reichen.