

REZEPTE zur Gourmetkiste

Pak Choy-Rote Bete-Salat, warm

Zutaten:

für 4 Portionen



4 kleine rote Bete
4 Knoblauchzehen
1 TL Olivenöl

1 Pak Choy
2 EL Erdnussöl
1,5 TL Butter

150 g Feta, zerkrümelt
Pfeffer, Salz

Zubereitung:

Ca. 10 Min. + 40 - 50 Min. Vorgarzeit; Ofen auf 220 C vorheizen.

Blätter von der Roten Bete abschneiden, Rote Bete und Blätter waschen. Knoblauch schälen und fein hacken. Ca. ¼ des Knoblauchs mit 1 TL Olivenöl auf ein großes Stück Alufolie geben. Rote Bete Knollen darauf legen und alles zu einem Päckchen zusammen drücken.

Rote Bete im heißen Ofen ca. 40 - 50 Minuten garen. Etwas abkühlen lassen und die Schale abziehen. Rote Bete in mundgerechte Würfel schneiden und beiseite stellen.

Pak Choy waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Erdnussöl und

Butter erhitzen und den Pak Choy mit dem restlichen Knoblauch darin ca. 5 Minuten braten, bis er weicher aber noch bissfest ist. Vom Herd nehmen und mit der Roten Bete und dem Feta vermischen. Warm servieren.

Nach Belieben mit Pfeffer und Salz würzen.

Rote Bete-Calzone mit Ricotta und Spinat

Zutaten:

für 4 Portionen



400 g Mehl, Salz
1 Würfel Hefe
Zucker
6 EL Olivenöl

1 Bund Rote Bete
1 kleine Stange Porree

Chiliflocken

400 g Spinat

125 g Mozzarella
250 g Ricotta oder
Frischkäse, Salz
1 Ei (Größe M),
50 g frisch geriebener
Parmesan

Zubereitung:

Ca. 30 Min. + Gehzeit 1,25 Stunden + Backzeit 20 Min.

Mehl mit 1 TL Salz in einer Schüssel mischen.

Die Hefe zerkrümeln. Mit

1 Prise Zucker in 200 ml lauwarmem Wasser anrühren und zusammen mit 3 EL Öl zum Mehl geben. Alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zugedeckt an einem warmen Ort ca. 1 Std. gehen lassen, bis er sein Volumen verdoppelt hat.

Rote Bete schälen und mit der Rohkostreibe grob raspeln.

Porree der Länge nach aufschneiden, waschen und in Streifen schneiden.

1 EL Öl in einem Topf erhitzen, Rote Bete mit dem Porree und den Chiliflocken darin andünsten. 5 EL Wasser unterrühren, Gemüse salzen und zugedeckt bei schwacher Hitze in ca. 10 Min. bissfest garen.

Spinat putzen und grobe Stiele entfernen, gründlich waschen und in einer Pfanne ca. 1 Min. zusammenfallen lassen. Gut abtropfen lassen. Grob hacken. Den Mozzarella abtropfen lassen und klein würfeln.

Ricotta mit dem Ei und dem Parmesan verrühren und mit Salz abschmecken. Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig noch einmal durchkneten und in vier Portionen teilen. Jeweils zu einer Kugel formen und zu ca. ½ cm dicken Kreisen ausrollen. Die Rote Bete und den Spinat mit Mozzarella unter die Ricottacreme heben und abschmecken. Je zwei Fladen auf ein Backblech legen, auf einer Hälfte mit Füllung belegen und die andere Hälfte darüber klappen. Ränder zusammendrücken und die Fladen ca. 15 Min. gehen lassen. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Teigfladen mit dem übrigen Öl einpinseln und im heißen Ofen (Mitte) ca. 20 Min. backen, bis sie aufgegangen und gebräunt sind.