

37. Kalenderwoche 2016

REZEPTE zur Gourmetkiste

Rote Bete im Ofen gegart mit Lachs

Zutaten:

für 4 Portionen



Zubereitung:

Ca. 30 Min.; 40 Min. Backzeit

600 g Rote Bete
3 Schalotten

4 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
2 TL flüssiger Honig
2 TL scharfes Currypulver
Salz

2 Zitronen
4 Stücke Lachsfilet, (à ca.
175 g)
Pfeffer

6 Stiele Koriandergrün

Rote Bete putzen, schälen und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden. Schalotten in Ringe schneiden. Den Ofen mit einem Blech auf der mittleren Schiene auf 200 Grad vorheizen (Umluft nicht empfehlenswert). 3 EL Olivenöl, durchgepresste Knoblauchzehe, Honig, 1/2 TL Currypulver und etwas Salz verrühren. Die Hälfte des Öls mit den Rote-Bete-Scheiben und Zwiebeln mischen. Auf das Blech geben und auf der mittleren Schiene 25 Min. garen. Zitronen halbieren, die Hälften in dünne Scheiben schneiden. Lachs mit etwas Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lachs darin von jeder Seite kurz (ca. 1/2 Min.) bei starker Hitze anbraten, mit den Zitronen auf das Blech geben, mit dem restlichen Curryöl beträufeln und weitere 10 Min. backen. Koriander abzupfen, grob hacken und darüber streuen.

Chinakohl-Pfannkuchen mit Paprika

Zutaten:

für 4 Portionen



Zubereitung:

Ca. 60 Min.

200 g Mehl
4 Eier (Größe M)
1/2 l Milch
Salz, Pfeffer
1 Chinakohl
1 rote Paprikaschote
1 Schalotte
8 TL + 1 EL Öl

1/2 Bund Koriander

2 EL Asiasoße

Mehl, Eier und Milch mit den Schneebesen des Handrührgerätes glatt rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen und ca. 15 Minuten quellen lassen. Chinakohl waschen, Strunk und harte Blattrippen herausschneiden. Blätter in Stücke schneiden. Paprika putzen, waschen und in Rechtecke schneiden. Schalotte schälen und würfeln. Eine beschichtete Pfanne mit je 1 TL Öl ausstreichen und erhitzen. 1/8 des Teiges darin von jeder Seite ca. 3 Minuten zu einem Pfannkuchen backen. 7 weitere Pfannkuchen mit je 1 TL Öl backen. Fertige Pfannkuchen warm halten. 1 EL Öl in einer anderen Pfanne erhitzen. Vorbereitetes Gemüse darin unter Wenden 4–5 Minuten braten. Koriander waschen, trocken tupfen und etwas zum Garnieren beiseite legen. Übrige Korianderblätter grob hacken und ca. 1 Minute vor Ende der Garzeit mit in die Pfanne geben. Asiasoße unterheben. Gemüse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Pfannkuchen mit dem Gemüse belegen und zusammenklappen.