

**13. Kalenderwoche 2017**

# REZEPTE zur Gourmetkiste

## Rote Bete – Rucola – Feta-Salat

**Zutaten:**

für 4 Personen



**Zubereitung:**

ca. 15 Min. + 1 Stunde Garzeit der Roten Bete

500 g Rote Bete

Die Rote Bete je nach Größe 30-45 Min. in Wasser garen. Abkühlen, schälen und in Würfel oder feine Scheiben schneiden.

180 g Feta-Käse

Den Feta-Käse klein würfeln.

250 g Rucola

Den Rucola waschen und trocken schleudern.

3 EL Balsamico

Für das Dressing zunächst Essig mit Salz und Pfeffer verrühren.

Salz, Pfeffer

3 EL Honig oder Zucker

Zucker/Honig und

3 TL Senf

Senf gut unterrühren,

5 EL Olivenöl

danach Öl unterschlagen und

Nach Belieben:

zuletzt die Kräuter dazugeben.

Gehackte Kräuter

Rote Bete, Feta-Käse und Rucola auf Tellern anrichten und dann das Dressing darüber verteilen.

## Chinakohl, geschmort, mit Sesam-Tofu

**Zutaten:**

für 4 Portionen

**Zubereitung:**

ca. 45 Min.

1 Chinakohl

Chinakohl putzen, vierteln und den Strunk herausschneiden. Kohl waschen und in Streifen schneiden.

400 g Möhren

Möhren schälen und in Stücke schneiden.

200 g Stangen Porree

Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden.

1 Ei

Ei,

2 EL Milch

Milch,

Salz, Pfeffer

Salz und Pfeffer verquirlen.

600 g Tofu

Tofu in Scheiben schneiden. Zunächst im verquirlten Ei, dann im

6 EL Sesamsamen

Sesam wenden und im

2 EL Sojaöl

heißen Öl von beiden Seiten 3-5 Minuten braten. Tofuscheiben aus der Pfanne nehmen. Gemüse im Bratfett ca. 10 Minuten braten. Mit Salz, Pfeffer und Sojasoße würzen. Tofuscheiben kurz vor Ende der Garzeit auf das Gemüse legen und nochmals mit erwärmen.

3-4 EL Sojasoße

1/2 Bund Schnittlauch

Schnittlauch waschen und in größere Röllchen schneiden. Über Tofu und Gemüse streuen