

## 19. Kalenderwoche 2017

# REZEPTE zur Gourmetkiste

## Schnittmangold-Cannelloni

### Zutaten:

für 4 Personen



### Zubereitung:

ca. 30 Min. + 25 Min. Backzeit

600 g Schnittmangold

Schnittmangold waschen und in kochendem Salzwasser kurz blanchieren. Im Sieb auskühlen lassen, danach sehr gut ausdrücken und fein hacken.

400 g Ricotta

Ricotta cremig rühren,

2 Eier

Eier aufschlagen und

100 g Parmesan

den Parmesan reiben. Die Eier und den Parmesankäse mit dem Schnittmangold und dem Ricotta mischen.

Salz, Pfeffer

Mit Salz, Pfeffer und

Muskatnuss

geriebener Muskatnuss würzen.

### Béchamelsauce:

50 g Butter

Butter in einer Pfanne schmelzen und das

40 g Mehl

Mehl dazu geben. Alles bei schwacher Hitze mit einem Schneebesen rühren,

500 ml Milch

dabei darf das Mehl nicht bräunen. Nach und nach die kalte Milch dazu gießen, dabei kräftig weiterrühren, damit sich keine Klümpchen bilden. Einmal aufkochen, salzen, pfeffern und mit Muskatnuss würzen. Sauce offen bei schwacher Hitze 5-10 Minuten leise köcheln lassen, bis sie dickflüssig wird.

Olivenöl

Dabei immer rühren. Den Ofen auf 200 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

500 g Cannelloniröllchen

Eine Auflaufform mit Olivenöl einölen und etwas Béchamelsauce darin verteilen.

Die Cannelloni mit der Schnittmangoldmasse füllen. Alternativ kann man auch abwechselnd Lasagne-Platten und Mangold-Masse in eine Auflaufform schichten.

50 g Parmesan

Die Béchamelsauce und geriebenen Parmesan darüber verteilen.

Cannelloni/Lasagne im vorgeheizten Ofen (200 ° Ober-/Unterhitze) 20-25 Minuten überbacken.

## Rote Bete-Suppe, exotisch mit Ingwer

### Zutaten:

für 4 Portionen

### Zubereitung:

ca. 60 Min.

500 g Rote Bete

Rote Bete waschen und ca. 30 Min. kochen, bis die Knollen weich sind. Danach schälen. Möhren schälen und in Scheiben schneiden.

200 g Möhren

Den Apfel schälen, würfeln und mit

1 Apfel

Zitronensaft beträufeln.

etwas Zitronensaft

1 Zwiebel

Zwiebel und

1 Knoblauchzehe

Knoblauch schälen und würfeln.

1 kleines Stück Ingwer

Ingwer ebenfalls schälen und würfeln.

1 – 2 EL Öl

Öl in eine Topf geben und darin Zwiebeln und Knoblauch andünsten. Möhren, Apfelstücken und Ingwer zufügen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 Min. weich kochen lassen. Die bereits gekochte rote Bete grob zerkleinern und in die Suppe geben.

1 l Gemüsebrühe

2 EL Crème fraîche

Crème fraîche,

2 TL Curry

Curry und

½ TL Zimt

Zimt zufügen und alles zu einer sämigen Suppe pürieren. Zum Schluss nach

Salz, Pfeffer

Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dazu passt Fladenbrot.