

REZEPTE

Mangold mit Rote Bete und Linsen als Salat

Zutaten:

Für 4 Portionen

Zubereitung:

ca. 60 Min.

250 g Linsen, rot

Linsen nach Packungsanleitung kochen.
Ofen auf 180°C Umluft anheizen.

6 kleine Knollen Rote Bete

Rote Bete einzeln in Alufolie wickeln und je nach Größe 20-30 Minuten im Ofen garen. Mit der Gabel einstechen, die Knollen sollten einigermaßen weich sein. Aus der heißen Alufolie wickeln und kurz auskühlen lassen.

Dressing:

2 Knoblauchzehen
120 ml Olivenöl
8 EL Rotweinessig
Salz, Pfeffer

Knoblauchzehen schälen und zusammen mit Olivenöl, Rotweinessig und einer guten Prise Salz und Pfeffer pürieren und abschmecken.

400 g Schnittmangold
Olivenöl
2 Zwiebeln, rot

Mangold waschen, in Streifen schneiden und in etwas Olivenöl kurz bei mittlerer Hitze dünsten, bis er zusammen fällt. Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Rote Bete mit schälen, halbieren und in 1-2 cm dicke Scheiben schneiden. Linsen mit Zwiebeln, Mangold und Salat-Dressing vermengen und gut abschmecken. Rote Bete Scheiben untermischen oder oben drauf legen. Ziegenkäse darüber zerkrümeln.

200 g Ziegenkäse
oder gehackte Haselnüsse

Man kann den Ziegenkäse weglassen und z.B. durch geröstete grob gehackte Haselnüsse ersetzen.

Pak Choy mit Hähnchen und Reis

Zutaten:

für 4 Personen

Zubereitung:

ca. 40 Min.

300 g Basmatireis
1 Bund Pak Choy
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
50 g geröstete, ungesalzene Erdnüsse
60 ml Erdnussöl
600 g Hähnchenbrustfilet

Reis nach Packungsanweisung garen.
Pak-Choi putzen, Strunk entfernen, Pak Choy waschen und schräg in Streifen schneiden. Zwiebeln schälen und in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und in feine Scheibchen schneiden. Erdnüsse in Wok oder Pfanne mit 1 EL Öl goldgelb braten, auf Küchentrepp abtropfen lassen. Hähnchenfiletstreifen und im restlichen Erdnussöl portionsweise scharf anbraten und herausnehmen. Zwiebeln und Knoblauch kurz anbraten. Hähnchenfilets und Pak-Choi zufügen und 2 bis 3 Minuten bei starker Hitze unter Rühren garen bis der Pak-Choi dunkelgrün und das Fleisch gerade gar ist. Wasser und Soße zufügen. Erdnüsse unterheben und mit Reis servieren.

80 ml Wasser
60 ml Hoisin-Soße