

33. Kalenderwoche 2017

REZEPTE

Rote Bete, gebacken

Zutaten:

für 4 Personen

500 g Rote Bete

6 Knoblauchzehen

1 Zwiebel

1 EL getr. Oregano

Salz, Pfeffer

10 EL Balsamico-

Essig

4-6 EL Olivenöl

Zubereitung:

ca. 1 Stunde 15 Min.

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Die Rote Bete waschen, die Stiele und Wurzeln entfernen und falls die Schale ledrig ist, diese abschälen. Knollen so zerteilen, dass die Stücke nicht größer als etwa 3-4 Zentimeter sind (Vorsicht: färbt!)

Knoblauchzehen schälen und halbieren.

Die Zwiebel schälen und grob vierteln.

Das Gemüse in einen nicht zu großen feuerfesten Topf mit Deckel

geben, mit Oregano betreuen,

mit Salz und Pfeffer würzen

und Essig

und

Öl darüber träufeln.

Für etwa eine Stunde im Ofen garen.

Alternativ kann das Ganze auch in Alufolie eingeschlagen werden.

Salat mit Fencheldressing

Zutaten:

für 4 Personen

1 Fenchelknolle

80 ml Weißwein

2 Eier, hartgekocht

1 Paprika

5 EL (Weißwein-)Essig

150 ml Öl

Salz, Pfeffer

1 Salatkopf

100 g Paprika

Zubereitung:

ca. 45 Min.

Den Fenchel waschen und in feine Streifen schneiden.

Den Weißwein (alternativ Gemüsebrühe) aufkochen und den

Fenchel darin bissfest garen und alles abkühlen lassen.

Die Eier schälen und vierteln.

Die Paprika putzen und würfeln.

Den Essig zusammen mit dem Fenchel und dem Fenchelfond

pürieren und dabei nach und nach

das Öl zufügen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Salat waschen und trocknen, auf vier Tellern verteilen, mit

Eiern und Paprika garnieren und schließlich das Dressing

darüber geben.