Rote-Beete-Kuchen

Diesen Rührkuchen kann ich Ihnen nur wärmstens empfehlen und wirklich ans Herz legen.



Mit Roter Beete
Man kann mit Zucchini oder Wurzeln einen Rührkuchen backen, warum also nicht mit Rote Beete?

Sie haben zuerst die Wahl: Kaufen Sie vorgegarte Rote Beete, wie man sie ab und zu beim Supermarkt oder Discounter zu kaufen bekommt, meistens 2–3 Stück, eingeschweißt in Folie? Diese haben den Vorteil, dass sie eben schon geschält und vorgegart sind. Sie müssen sie also nur noch mit der Küchenmaschine fein reiben.

Oder kaufen sie rohe Rote Beete? Dann haben Sie noch die Arbeit, diese zu schälen und zu garen. Im Grunde können Sie aber von letzterem auch absehen, denn die rote Beete wird ja beim Backen gegart.

Die Rote Beete wird somit mit der Küchenmaschine fein gerieben. Dann muss sie unbedingt kräftig ausgedrückt werden, da sie sehr saftig ist und viel Flüssigkeit enthält. Zur Sicherheit kommt ein zusätzliches Ei zur Bindung in den Rührteig.

Sie werden auf alle Fälle sicherlich sehr erstaunt sein. Denn erwartungsgemäß bereitet man hier einen roten Kuchen zu. Die Rote Beete ist ja kräftig rot, sie wird auch zum Färben benutzt. Und der Rührteig mit der fein geriebenen Rote Beete ist rosa bis rot. Also erwartet man dies dann auch vom gebackenen Kuchen.

Aber, Sie erhalten nach dem Backen einen durch und durch braunen Rührkuchen, der von Konsistenz, Anmutung und Farbe her eher an einen Nusskuchen erinnert. Und er hat sogar einen leicht nussigen Geschmack. Die rote Farbe ist somit komplett weg!

Backen Sie ihn nach. Er schmeckt lecker und ist sehr geschmackvoll. Probieren Sie es aus. Und in der Verwandtschaft oder Nachbarschaft werden Sie sicherlich bewundert, wenn Sie erwähnen, Sie haben einen Rührkuchen mit Rote Beete gebacken.

Für den Rührteig:

- Grundrezept

Anstelle 500 g Weizenmehl nur 250 g Weizenmehl verwenden.

Zusätzlich:

- 2 große, vorgegarte Rote Beete
- 1 Ei

Zum Dekorieren:

- 1 gehäufter EL Puderzucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Verweildauer im Backofen 1 Std. bei 170 °C Umluft



Leckerer, leicht nussiger Kuchen
Rote Beete halbieren und in der Küchenmaschine fein in eine Schüssel reiben. In ein Küchensieb geben, gut abtropfen lassen und dann mit der Hand noch zusätzlich gut auspressen. Die Menge soll 250 g ergeben.

Rührteig nach dem Grundrezept zubereiten. Ein zusätzliches Ei aufschlagen und hinzugeben.

Nur 250 g Weizenmehl verwenden.

Nach Zubereitung des Rührteigs am Schluss die Rote Beete dazugeben und alles gut vermischen.

Teig in eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Kasten-Backform geben, verteilen und Kuchen die oben angegebene Zeit

auf mittlerer Ebene in den Backofen geben.

Herausnehmen. Abkühlen lassen. Auf eine Kuchenplatte geben. Puderzucker in ein feines Küchensieb geben und den Kuchen auf der Oberseite damit bestäuben.

Stückweise anschneiden und servieren. Guten Appetit!

Gegrillter Stierhoden mit Grillgemüse

Sie haben schon einmal Hoden gegessen und sich tapfer dazu durchgerungen? Vielleicht kleine Hammelhoden, die man bei türkischen Lebensmittelhändlern bekommt? Hoden ähneln ja, da sie Drüsengewebe sind, sehr dem Drüsengewebe einer Leber. Und schmecken auch ähnlich.



Der Hauptakteur liegt in der Mitte …

Stierhoden gelingen in diesem Rezept hervorragend, sie schmecken einfach exzellent. Damit man kein rohes Drüsengewebe mehr im gegrillten Stierhoden hat, grillen Sie ihn kräftig einige Zeit in der Grillpfanne – aber bei mittlerer Temperatur. Es ist ähnlich, wie Sie ein dickes Entrècôte grillen, das braucht auch mehrere Minuten auf jeder Seite, wenn Sie es medium gegrillt haben möchten.

Sie müssen zu Stierhoden das folgende wissen:

Erstens sind Stierhoden naturgemäß, betrachtet man die Größe, Statur und das Gewicht eines ausgewachsenen Stiers, sehr groß. Es reichen je nach Größe der Stierhoden 2 Stierhoden für ein Gericht für 2 Personen. Bei Hammelhoden, die Sie bei türkischen Lebensmittelhändlern bestellen oder direkt kaufen können, ist das ganz anders. Da benötigen Sie pro Person 4–6 Hammelhoden.

Zweitens bestehen die Stierhoden aus dem Hauptanteil, dem inneren Drüsengewebe. Und einer festen, harten Hodenhaut, die

dieses Drüsengewebe umgibt. Nur das Drüsengewebe ist essbar, die Hodenhaut nicht. An letzterer beißen Sie sich die Zähne aus, so ledrig und zäh ist sie. Sie müssen sie also vor der Zubereitung entfernen. Dazu gibt es einen einfachen Trick.

Ich gehe davon aus, dass Sie die Stierhoden nach dem Kauf oder der Lieferung nicht sofort zubereiten wollen. Sondern sie erst später zubereiten wollen und sie deswegen einfrieren. Das ist zu empfehlen. Nehmen Sie die tiefgefrorenen Stierhoden vor der eigentlichen Zubereitung aus dem Gefrierschrank und lassen Sie sie eine halbe bis ganze Stunde antauen. Und zwar so weit, dass das innere Drüsengewebe noch gefroren, die umgebende Hodenhaut aber aufgetaut ist. Schneiden Sie die Hodenhaut mit einem sehr scharfen Messer einmal ringsum ein, so, wie wenn Sie eine Apfelsine schälen möchten. Dann können Sie die Hodenhaut vorsichtig abziehen. An den Stellen, an denen auch das Drüsengewebe angetaut ist, werden Sie Probleme bekommen, denn die Hodenhaut kann das aufgetaute Drüsengewebe mit auf- und zerreißen. Sie müssen also vorsichtig vorgehen. Aber so können Sie die Hodenhaut einfach entfernen, lassen dann das Drüsengewebe weiter auftauen und können es schließlich für Ihr Gericht zubereiten.



Bei der Langzeitbelichtung verrutscht die Kräuterbutter …
Zusätzlich gibt es bei diesem Gericht als Beilage diverses, gegrilltes Gemüse. Grillen Sie zuerst das Gemüse, geben Sie es dann bei 50 °C Umluft in den Backofen , um es warm zu halten. Dabei können Sie auch gleichzeitig zwei Speiseteller in den Backofen stellen, um warme Essteller zu haben. Dann kühlt das Gericht nicht so schnell aus.

Für 2 Personen:

- 2 Stierhoden (à 250 g)
- 1 kleine Zucchini
- 1 rote Paprika
- 2 kleine Rote Beete
- 2 Lauchzwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- gemahlener Kreuzkümmel
- Rapsöl

- Kräuterbutter

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 15 Min.

Zuchini putzen, halbieren und in längliche Scheiben schneiden. Paprika putzen und grob zerteilen. Knoblauchzehen ganz belassen. Rote Beete schälen und in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln putzen und grob zerteilen.

Stierhoden nach der obigen Anleitung enthäuten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.

Rapsöl in einer Grillpfanne erhitzen. Gemüse bis auf Knoblauch und Lauchzwiebeln hineingeben und bei mittlerer Temperatur einige Minuten kross grillen, bis das Gemüse Röstspuren angenommen hat. Dabei einmal wenden und nochmals einige Minuten grillen. Salzen und pfeffern. Gemüse herausnehmen, in eine Schale geben und im Backofen warmhalten.

Dann Knoblauch und Lauchzwiebeln in die Grillpfanne geben und nur kurz eine Minute auf jeder Seite grillen. In die Schale im Backofen geben.

Stierhoden in die Mitte der Grillpfanne geben und bei mittlerer Temperatur etwa 5 Minuten auf jeder Seite grillen. Sie können den Stierhoden ein kreuzförmiges Grillmuster geben, indem Sie sie auf jeder Seite einige Minuten längs in der Grillpfanne, dann quer grillen.

Gemüse aus der Schale aus dem Backofen auf zwei Teller verteilen. Gegebenenfalls nochmals nachsalzen. Jeweils einen Stierhoden in die Mitte der Teller drapieren. Und jeweils zwei kleine Stücke Kräuterbutter auf einen Stierhoden geben.

Servieren. Guten Appetit! ***Und einen schönen Weihnachtsfeiertag!***

Krautwickel mit Rote-Beete-Gemüse



Mit wunderbarer Sauce

Sie werden sich sicherlich fragen, was denn ein Krautwickel genau ist. Das ist meiner badischen Heimat geschuldet, denn dort wird dieses Gericht tatsächlich so genannt. Aber auf Hochdeutsch ist sicherlich der Begriff der Kohlroulade angebrachter.

Allerdings bin ich mir sicher, dass es bei diesem Gericht diverse regionale Abweichungen gibt, zum einen von der Zubereitung her, zum anderen sicherlich auch von der Bezeichnung her.

Ich bin allerdings bei Füllung nicht nach einem badischen

Rezept gegangen, sondern habe diese einfach frei Schnauze zusammengefügt. Die Besonderheit ist eigentlich nur, dass man nicht wie bei Frikadellen oder Hackbraten Eier für eine Bindung und Festigkeit benötigt. Denn die Füllmasse wird ja durch die Krautblätter zusammengehalten, die ihrerseits gut mit Küchengarn zusammengebunden sind.

Also kommen die üblichen Verdächtigen in die Füllung. Hackfleisch, in Milch eingeweichte Toastbrotwürfel, Zwiebel, Knoblauch usw. Und natürlich diverse Gewürze. Nicht zu vergessen ein wenig Senf, der sich in einer solchen Füllung geschmacklich auch immer gut macht.

Für die Krautblätter habe ich nicht, wie üblich, einen Weißkohl verwendet. Sondern große Blätter eines Spitzkohls.



Vor dem Schmoren in der Gemüsebrühe

Und das Gericht ist wirklich exzellent gelungen. Als Beilage gibt es einfach ein kleines Gemüse aus Rote Beete, Zwiebeln, Knoblauch und Petersilie dazu. Mit der außergewöhnlich guten

Sauce schmeckt alles sehr gut. Mehr bedarf es eigentlich nicht.

Ich frage mich im Moment allerdings immer noch, welcher meiner Foodblogger-Kollegen mir einmal vor langer Zeit den Rat gegeben hat, die Krautwickel vor dem Garen kräftig anzubraten. Und somit auch diese Röststoffe mit in die Zubereitung mitzunehmen. Aber dies habe ich dieses Mal so gemacht und die Krautwickel von allen Seiten kräftig angebraten, bevor sie gegart werden.

Für 2 Personen:

- 4 große Spitzkohlblätter
- Küchengarn
- 400 ml Gemüsebrühe

Für die Füllung:

- 400 g Hackfleisch (gemischt)
- 2 Toastbrotscheiben
- Milch
- 1 große Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL Kapern (Glas)
- eine Portion frische Petersilie
- eine Portion frisches Basilikum
- 1 gehäufter TL Bautz’ner Senf
- 1 TL gemahlener Kreuzkümmel
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 1 Prise Zucker

Für die Beilage:

- 3 Rote Beete

- 1 große Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- eine Portion Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 30 Min. | Garzeit 30 Min.



Mit Beilage aus Rote Beete und Zwiebeln

Toastbrotscheiben in kleine Würfel schneiden, in eine Schale mit Milch geben und einige Zeit einweichen. Würfel dann mit der Hand auspressen und Milch abschütten.

Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen, kleinschneiden und in eine Schale geben.

Kräuter kleinwiegen und ebenfalls in eine Schale geben.

Kapern mit dem Messer grob zerkleinern.

Alle Zutaten für die Füllmasse einschließlich des Hackfleischs in eine große Schüssel geben. Füllung mit der Hand gut vermischen.

Zwei große Kohlblätter auf ein Arbeitsbrett legen. Jeweils die Hälfte der Füllung zu einer länglichen Rolle formen und auf ein Kohlblatt legen.

Kohlblätter zusammenrollen, dabei die Seiten auch einschlagen. Jeweils in ein zweites Kohlblatt einrollen. Mit dem Küchengarn längs und quer gut zusammenbinden.

Öl in einem großen Topf erhitzen und Wickel darin auf allen Seiten gut anbraten.

Mit der Gemüsebrühe ablöschen und alles zugedeckt 30 Minuten bei mittlerer Temperatur garen.

Parallel dazu Rote Beete schälen und in kleine Stücke schneiden. 10 Minuten in kochendem Wasser garen. Währenddessen Zwiebel und Knoblauch putzen, schälen und kleinschneiden. Petersilie kleinwiegen.

Öl in einer kleinen Pfanne erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten und Rote Beete dazugeben und mit anbraten. Petersilie untermischen. Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Wickel aus dem Topf nehmen. Küchengarn entfernen. Jeweils einen Wickel auf einen Teller geben. Gemüse dazu verteilen.

Gemüsebrühe abschmecken und auf die Wickel geben.

Servieren. Guten Appetit!

Gebratene Forelle mit Gemüse-

Mix



Ich verlege einmal das traditionelle Fischgericht von einem Freitag auf einen Sonntag. Das passt ja auch, ist doch eine gebratene Forelle doch schon etwas besonderes und daher als Sonntagsgericht durchaus geeignet.

Die Forelle wird zuerst gewaschen, dann trockengetupft und schließlich innen und außen mit Salz und Pfeffer gewürzt. Als Füllung für den Bauchraum wähle ich Knoblauch und Dill.

Und tatsächlich schmeckt die Forelle nach dem Servieren sehr kräftig nach Knoblauch. Der Dill lässt sich nur ganz leicht im Hintergrund erahnen.

Vor dem Braten in Butter wird die Dorelle natürlich noch mehliert für eine krosse, knusprige Kruste.

Die gebratene Forelle schmeckt wirklich sehr gut, sie ist à point gebraten und noch leicht glasig im Inneren Ich maße mir

jedoch an, herauszuschmecken, dass es sich um Tiefkühl-Forellen gehandelt hat. Eine frische Forelle, die wenige Stunden vorher noch im Wasser geschwommen ist, würde sicherlich noch um einiges besser schmecken und munden.

Als Beilage wähle ich einen Gemüse-Mix aus Kartoffeln, Hokkaido-Kürbis und Rote Beete. Wer es etwas sämiger möchte, gart die Gemüsewürfel 10 Minuten in kochendem Wasser. Bei etwas mehr Biss wählt man eben nur 7–8 Minuten.

Für 2 Personen:

- 2 Forellen (TK-Ware)
- 1 Bund frischer Dill
- 4 Knoblauchzehen
- Salz
- Pfeffer
- 4 EL Mehl
- Butter
- 5 Kartoffeln
- ein großes Stück Hokkaido-Kürbis
- 3 Rote Beete
- etwas frische Petersilie

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 20 Min. | Garzeit 10 Min.



Gemüse putzen, gegebenenfalls schälen und in kleine Würfel schneiden. In eine Schüssel geben.

Dicke Stiele des Dills entfernen, sonst im Ganzen belassen. Knoblauch schälen, mit einem breiten Messer platt drücken und kleinschneiden.

Petersilie kleinwiegen.

Forellen unter kaltem Wasser waschen und mit einem Küchenpapier trockentupfen. Innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Bauchraum der Forellen mit Dill und Knoblauch füllen.

Mehl auf einem großen Teller verstreuen und Forellen auf beiden Seiten darin kräftig mehlieren.

Gemüse in kochendem Wasser etwa 10 Minuten garen.

Parallel dazu viel Butter in einer Pfanne erhitzen und Forellen darin 1 Minute auf jeder Seite kross anbraten. Dabei

immer wieder die Butter in der Pfanne schwenken.

Forellen zugedeckt weitere 3 Minuten auf jeder Seite bei zugedeckter Pfanne bei mittlerer Temperatur garen.

Kochwasser des Gemüses abschütten. Gemüse salzen und pfeffern. Petersilie dazugeben und alles gut vermischen.

Jeweils eine Forelle auf einen großen Teller geben. Gemüse auf die beiden Teller verteilen.

Gericht zusammen mit jeweils einem kleinen Teller für die Fischabfälle servieren.

Guten Appetit!

Gemischter Salat



Mit einer Salatmischung

Einfaches Salatrezept.

Salat zusammengestellt aus vier verschiedenen Salaten.

Rucola. Babyspinat. Rote Beete. Und Roter Mangold.

Als fertige Mischung, schon geputzt und gewaschen, gekauft.

Dazu ein einfaches Salatdressing. Aus Essig und Öl. Aber verfeinert mit einer Packung Küchenkräuter.

Für 2 Personen:

- 250 g gemischter Salat (2 Packungen à 125 g, Mischung siehe oben)

Für das Dressing:

- Weißweinessig
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Päckchen Küchenkräuter

Zubereitungszeit: 2 Min.

Mit den Zutaten für das Dressing ein solches in einer Schale zubereiten.

Salat in eine Salatschüssel geben.

Dressing darüber verteilen und alles gut mit dem Salatbesteck vermischen.

Auf zwei Schalen verteilen und servieren. Guten Appetit!

Rösti mit Drillingen, Hokkaido-Kürbis und Rote Beete und Kürbissalat



Rösti mit vielen Röstspuren

Rösti werden ausschließlich aus geriebenen, gegarten und/oder gekochten Kartoffeln zubereitet. Und natürlich Gewürzen wie Salz und Pfeffer. Aber unbedingt ohne Eier oder sonstige Zusatzstoffe, um den Rösti zu binden.

Insoweit habe ich mich an diese Vorgabe aus der Schweiz gehalten, denn sonst dürfte diese Zubereitung hier in diesem Rezept nicht Rösti heißen. Aber eine Abwandlung oder Variation ist doch sicherlich erlaubt. Ich bereite die Rösti nicht nur aus Kartoffeln zu. Sondern verwende noch zusätzlich Hokkaido-Kürbis und Rote Beete. Alle drei Zutaten mit der Küchenmaschine schön fein gerieben.

Dann mit etwas Kartoffel-Gewürzsalz gewürzt. Und schließlich in der Pfanne mit viel Rapsöl gebraten.

Die Rösti brauchen auf jeder Seite etwa fünf Minuten. Sie sollen unbedingt dunkle Röststoffe bekommen. Denn einerseits sollen sie ja durchgaren. Und andererseits brauchen sie eine gewisse Festigkeit, damit man sie wenden kann und später zum Servieren auf die Teller geben kann.

Ich muss aber zugeben, normale Rösti nur mit Kartoffeln schmecken doch besser. Aber es ist eben eine gelungene Variante des originalen Rezepts, das man von Zeit zu Zeit durchaus einmal zubereiten kann.

Überzeugt hat mich der Salat aus geriebenem Hokkaido-Kürbis. Dieser muss unbedingt eine halbe Stunde im Dressing durchziehen, damit er Geschmack bekommt. Aber er schmeckt sehr lecker und frisch. Sicherlich eine Zubereitung, die ich in kommender Zeit, wenn ich jetzt in der kalten Jahreszeit wieder Kürbis vorrätig habe, wieder einmal zubereiten werde.

Für 2 Personen:

- 20 Bio-Drillinge
- 1/2 Hokkaido-Kürbis
- 1 Rote Beete
- Kartoffel-Gewürzsalz
- Rapsöl

Für das Dressing:

- Weißweinessig
- Olivenöl
- 1 Päckchen Gartenkräuter
- Salz
- Pfeffer
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 40 Min. | Garzeit 10 Min.



Komplett vegan, ohne tierische Zutaten

Kürbis putzen, das Kerngehäuse entfernen und vierteln.

Ein Viertel des Kürbis in der Küchenmaschine fein reiben.

Das Salatdressing aus den oben genannten Zutaten in einer Schale zubereiten und gut verrühren.

Dressing über den geriebenen Kürbis in der Schüssel geben, gut vermischen und alles eine halbe Stunde ziehen lassen.

Parallel dazu Rote Beete putzen, schälen und halbieren.

Rote Beete, Kürbis und Drillinge in einer Küchenmaschine in eine Schüssel fein reiben.

Kräftig mit der Gewürzsalz-Mischung würzen und alles mit der Hand gut vermischen und durchkneten.

Viel Rapsöl in zwei großen Pfannen erhitzen.

Aus der Röstimasse sechs Kugeln formen und jeweils drei in eine Pfanne geben.

Mit dem Pfannenwender jeweils zu einem Rösti flach drücken.

Rösti auf jeder Seite etwa fünf Minuten braten.

Jeweils drei Rösti auf einen großen Teller geben.

Salat dazu verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Vollkorn-Penne-Rigate mit Rote-Beete-Pesto



Leckere Vollkorn-Pasta

Und wieder wird ein Brotaufstrich zweckentfremdet und eine leckerer Sauce daraus zubereitet.

Man muss den Brotaufstrich aus dem Glas einfach noch mit einem Wein verlängern.

Damit es auch gut mit der Farbe passt, verwende ich einen

Chianti.

Diese Mal für Pasta. Und zwar Penne Rigate. Aber als Vollkorn-Version. Somit in schön brauner Farbe.

Für 2 Personen

- 350 g Vollkorn-Penne-Rigate
- 180 g Rote-Beete-Brotaufstrich (1 Glas)
- Chianti
- Salz
- Pfeffer
- Parmigiano Reggiano

Zubereitungszeit: 9 Min.



Mit leckerem Rote-Beete-Pesto

Pasta nach Anleitung zubereiten.

Parallel dazu Brotaufstrich in einem Topf erhitzen.

Mit einem großen Schluck Chianti ablöschen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Pesto abschmecken.

Kochwasser der Pasta abschütten.

Pasta zum Pesto geben und alles gut vermischen.

Pasta mit Pesto auf zwei Schalen verteilen.

Mit frisch geriebenem Parmigiano Reggiano garnieren.

Servieren. Guten Appetit!

Miesmuscheln in Hummer-Sauce mit Tomate-Rote-Beete-Gurke-Salat



Leicht rötlich durch die Hummer-Sauce

Mit Hummerbutter kann man schöne Saucen und Suppen zubereiten.

Saucen für Fisch und Meeresfrüchte. Oder auch Surf’n’Turf, also ein Gericht sowohl mit Fleisch als auch mit Fisch. Auch für Suppen ist Hummerbutter geeignet. So für Fisch- oder Meeresfrüchte-Suppen. Oder man kann sie auch für eine Bouillabaise verwenden und diese ein wenig abwandeln.

Man kann sie auch für eine einfache Sauce verwenden, um Miesmuscheln darin zu garen. Wie in diesem Rezept.

Ich habe einfach einige Esslöffel Hummerbutter verwendet, sie mit einem trockenen Weißwein verlängern und etwas nachgewürzt.

Dazu gibt es als Beilage einen frischen Salat.

Für 2 Personen

- 1 kg Miesmuscheln (2 Packungen à 500 g)
- 2 EL Hummerbutter
- Soave
- Salz
- Pfeffer
- 10 Kirsch-Tomaten
- ½ Salatgurke
- 2 vorgegarte Rote Beete
- Olivenöl
- Weißweinessig
- Zucker

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 15 Min. | Garzeit 5 Min.



Drei frische Zutaten

Tomaten und Gurke putzen und in kleine Stücke schneiden. In eine Schüssel geben.

Rote Beete ebenfalls kleinschneiden. Dazugeben.

Mit Öl, Essig, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker in einer Schale ein Dressing zubereiten.

Über den Salat geben, mit dem Salatbesteck gut vermischen und 10 Minuten ziehen lassen.

Hummerbutter in einem Topf erhitzen.

Mit einem großen Schluck Soave ablöschen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Miesmuscheln dazugeben.

Zugedeckt 5 Minuten garen.

Miesmuscheln, die sich nicht geöffnet haben, aussortieren und wegwerfen. Sie sind meistens nicht genießbar.

Miesmuscheln auf wie tiefe Teller verteilen.

Salat in zwei Schalen geben. Dazureichen.

Servieren. Guten Appetit!

Miesmuscheln in Riesling-Sud mit Rucola-Rote-Beete-Gurke-Salat



Lecker in Riesling gegart

Miesmuscheln sind Produkte für die kalte Jahreszeit. Denn sie reagieren auf Hitze sehr empfindlich und überstehen daher manchmal lange Transportwege nicht. Dies insbesondere, wenn sie von der Atlantikküste oder dem Ärmelkanal aus Frankreich geliefert werden. Transporte von den Muschelbänken an der Nordsee nach Hamburg sollten sie eventuell besser überstehen. Aber so gibt es diese Meeresfrüchte eben vorwiegend saisonal

in der kalten Jahreszeit.

Ich kenne drei Vorgehensweisen, wie man Miesmuscheln zubereiten kann. Entweder man gart sie mit sehr kleingeschnittenem Gemüse in einem Gemüsesud. Oder man gart sie in einer Tomatensauce auf italienische Art, eventuell sogar mit Pasta. Oder man gart sie in Weißwein.

Also mögliche vierte Variante fällt mir noch ein, dass man sie auch in einer Hummer-Sauce garen kann, die man aus Hummerbutter zubereitet.

Bei diesem Rezept wähle ich Variante drei mit einer guten Menge Riesling. Ich verwende nichts weiter hinzu, also kein Gemüse oder ähnliches. Die Muscheln werden beim Garen einfach noch mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker gewürzt.

Dazu gibt es einen frischen Salat aus drei Hauptzutaten, nämlich Rucola, Rote Beete und Salatgurke.

Das Dressing dazu bereite ich klassisch aus Olivenöl, Weißweinessig, Salz, Pfeffer, Zucker und einem Päckchen Salatkräuter zu.

Schon hat man ein frisches, sehr schmackhaftes Gericht, das eigentlich jedem mundet.

Für 2 Personen

- 2 kg Miesmuscheln (2 Packungen à 1 kg)
- 125 g Rucola (1 Packung)
- 1 gegarte Rote Beete
- ½ Salatgurke
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Päckchen Salatkräuter
- Riesling

Zubereitungszeit: Vorbereitungszeit 10 Min. | Garzeit 5 Min.



Frischer Salat mit drei Zutaten

Rote Beete und Salatgurke putzen und in kleine Würfel schneiden.

Rucola, Rote Beete und Gurke in eine Salatschüssel geben.

Mit Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und den Salatkräutern in einer Schale ein Dressing zubereiten.

Über den Salat geben und alles gut vermischen.

Riesling in einem großen Topf erhitzen.

Muscheln unter kaltem Wasser abspülen.

In den kochenden Riesling geben und zugedeckt 5 Minuten garen.

Mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen.

Muscheln auf zwei tiefe Teller verteilen.

Salat in zwei kleinen Schalen anrichten und dazu servieren.

Guten Appetit!

Garnelen mit gemischtem Salat und Mayonnaise



Mit frischer, würziger Mayonnaise

Ein sehr frisches Gericht.

Denn Grundlage bilden gemischte Salatsorten.

Dazu eine selbst zubereitete Mayonnaise.

Die ich sowohl für den Salat als auch zum Würzen der gebratenen Garnelen verwende.

Letztere brate ich nur einige Minuten in gutem Olivenöl in der Pfanne an.

Frischer Salat



Frischer, sommerlicher Salat

Ein frischer, sommerlicher Salat. Er ist sehr gut an solch einem warmen Sommertag zu essen.

Er macht nicht dick und ist gut zu verdauen.

Insgesamt habe ich sechs Salatsorten verwendet.

Einmal einen Salatmix aus Mangold, Rote Beete, Spinat und Rucola.

Dann noch Chicorée und Gurke.

Als Dressing einfach Aceto Balsamico di Modena, Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zucker und ein Päckchen getrocknete Salatkräuter.

Für 2 Personen

- 2 Packungen Salatmix (à 125 g, Mangold, Rote Beete, Spinat und Rucola)
- 1 Chicorée
- 1 Gurke
- 1 Knoblauchzehe
- Aceto Balsamico di Modena
- Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 1 Päckchen getrocknete Salatkräuter

Zubereitungszeit: 10 Min.



Knoblauch schälen und kleinschneiden. In eine Salatschüssel

geben.

Chicorée putzen und quer in Streifen schneiden. Ebenfalls in die Schüssel geben.

Gurke längs achteln, dann quer in kleine Stücke schneiden. Auch in die Schüssel geben.

Salatmix dazugeben.

Aus Aceto Balsamico di Modena, Olivenöl, Salz, Pfeffer, einer Prise Zucker und einem Päckchen getrocknete Salatkräuter ein Dressing in einer Schale zubereiten. Löffelweise über den Salat geben.

Salat mit dem Salatbesteck gut vermischen.

Portionsweise auf zwei große Schalen verteilen.

Servieren. Guten Appetit!

Rote-Beete-Carpacchio



Fruchtig, frisch, würzig

Ein hervorragendes Gericht für einen warmen Sommerabend.

Ein fruchtiges und würziges Carpacchio.

Aber nicht aus dem Rinderfilet oder Pferdefilet.

Sondern vegan aus Rote Beete.

Notwendig dazu sind unbedingt ein gutes Olivenöl, ein gutes Aceton Balsamico di Modena und frisch gemahlenes Meersalz und schwarzer Pfeffer.

Außer dieser fünf Zutaten bedarf es nicht mehr.

Wenn Sie eine Küchenmaschine haben, dann schneiden Sie die Rote damit in sehr dünne Scheiben.

Ansonsten verwenden Sie ein sehr scharfes Küchenmesser.

Wirklich sehr lecker und schmackhaft!

Für 2 Personen:

- 2 große Rote Beete
- 10–12 EL Aceto Balsamico di Modena
- 8–10 EL Olivenöl
- frisch gemahlenes Meersalz
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Zubereitungszeit: 10 Min.



Rote Beete putzen und schälen.

Quer in sehr dünne Scheiben schneiden.

Scheiben einer Rote Beete kreisförmig auf einem großen Teller anordnen.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Essig darüber träufeln.

Dann Olivenöl darüber geben.

Servieren. Guten Appetit!

Wie schafft man es, mehr Gemüse in seine Ernährung zu integrieren?



Sehr gesund

Eine ausgewogene und gesunde Ernährung

Die Ernährung hat einen großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere körperliche sowie geistige Gesundheit. Es gibt viele verschiedene Ernährungsformen, doch immer gilt die Regel: man muss ausreichend Gemüse zu sich nehmen. Gemüse versorgt den Körper mit Vitaminen und anderen wichtigen Nährstoffen.

Pro Tag sollte man etwa 500 bis 600 Gramm Obst und Gemüse zu sich nehmen, wobei der Anteil des Gemüses eindeutig größer sein sollte. Viele Menschen haben Probleme, diese Menge in ihren Alltag zu integrieren und ausreichend Gemüse zu verzehren. Mit einigen Tipps lässt sich dies allerdings ganz leicht ändern.

Die verschiedenen Gemüsesorten

Viele Menschen denken an Tomaten, Gurken und Karotten, wenn es um Gemüse geht. Dabei ist die Auswahl an verschiedenen Gemüsesorten riesig. Es macht viel Spaß, neue Gerichte auszuprobieren und dabei mit Gemüse zu arbeiten, das man bisher nicht gegessen hat.

Zucchinis und Auberginen eignen sich perfekt für einen gesunden Auflauf mit einer leckeren Sauce. Auch Spinat kann man in zahlreichen Gerichten verwenden. Wenn er nicht pur auf den Tisch kommt, lieben ihn auch die meisten Kinder.

Weitere Gemüsesorten, die oft vergessen werden, aber eine wahre Bereicherung für die Ernährung darstellen, sind rote Beete, verschiedene Kohlsorten, Avocado, Mais und Kohlrabi.

Ein kleiner Snack für zwischendurch

Jeder kennt es: vor allem am Nachmittag überfällt einen plötzlich ein großer Hunger oder Appetit. Viele Menschen greifen dann zu Schokolade, Chips oder ähnlichen Nahrungsmitteln. Diese liefern dem Körper allerdings nur wenige Nährstoffe und machen auf Dauer nicht satt. Um seinen Bedarf an Gemüse über den Tag zu decken, eignet sich ein kleiner Snack am Nachmittag perfekt. Beispielsweise kann man sich einen Salat mit einem leckeren Dressing zubereiten. Eine weitere Möglichkeit ist ein bunter Rohkost-Teller. Man kann Tomaten, Gurken, Karotten, Sellerie und Kohlrabi aufschneiden und dazu einen gesunden Dip genießen. Der Snack eignet sich auch gut für die Schule, Uni oder die Arbeit.



Gemüse zum Frühstück

Viele Menschen denken bei dem Thema Gemüse automatisch an ein herzhaftes Abendessen. Doch es eignet sich auch hervorragend, um es bereits zum Frühstück zu sich zu nehmen. Besonders beliebt sind an dieser Stelle Smoothies. Man kann seiner Kreativität freien Lauf lassen und nach eigenem Geschmack verschiedene Obst- und Gemüsesorten zusammen pürieren. Ergänzt mit etwas Honig oder Ahornsirup wird daraus ein leckeres Getränk.

Wer am Morgen nicht auf sein herzhaftes Brot verzichten möchte, kann einige Salatblätter sowie Tomaten- und Gurkenscheiben mit dem Belag kombinieren.

Unauffällige Zutat

Wenn man nicht auf seine geliebten Nudeln, den kohlenhydratreichen Reis oder die leckere Pizza verzichten möchte, gibt es auch hier einige Möglichkeiten, das Gemüse zu integrieren. Sicher hat man bereits von den sogenannten Zoodles gehört. Dabei wird eine Zucchini mit einem Spiralschneider in lange Gemüsenudeln geschnitten. Das

funktioniert auch mit Karotten oder Kürbissen.

Der gewöhnliche Reis lässt sich durch Blumenkohlreis ersetzen. Diesen kann man ganz einfach selbst herstellen oder fertig abgepackt kaufen.
Auch bei der Pizza gibt es einige spannende Möglichkeiten. Hier kann das Gemüse nicht nur als Belag, sondern als geheime Zutat im Boden verwendet werden. Durch zerkleinerten Kürbis oder Blumenkohl bekommt der Pizzaboden eine ganz neue Konsistenz und ist gleichzeitig sehr gesund.

Rote-Beete-Tarte



Leckere Tarte mit Rote Beete

Hier ein Rezept für eine schöne dunkelrote Tarte.

Ich habe als Hauptzutat für die Füllmasse, den Eierstich aus Eiern und Sahne, Rote Beete gewählt.

Dabei habe ich es mit einfach gemacht. Ich habe geschälte und gegarte Rote Beete beim Discounter gekauft, die vakuumverpackt in Folie war.

Diese habe ich dann einfach nur in der Küchenmaschine fein gerieben und den Saft in einem Sieb abtropfen lassen.

Ich bin unschlüssig, ob dies eine pikante, herzhafte Tarte oder eher eine süße Tarte ist. Als Gemüse verwendet hat man ja Rote Beete eher gegart als Beilage oder auch gestampft als Püree oder Stampf. Sie ist somit eher pikant und herzhaft.

Hier in der Tarte verwendet und gebacken hat sie jedoch einen sehr ausgeglichenen, feinen Geschmack, der nicht so eindeutig pikant und herzhaft ist.

Und der für diese Tarte zubereitete Hefeteig lässt sich eindeutig einfacher zubereiten und verarbeiten als ein Mürbeteig.

Auch in der Backform lässt er sich einfach ausdrücken.

Pikante Tarte mit Süßkartoffel, Pastinake und Rote Beete



Würzige und schmackhafte Tarte

Ich wollte schon immer einmal eine rote Tarte oder einen solchen Kuchen zubereiten.

Und dieses Mal ist es mir gelungen. Indem ich als Zutat für die Füllung einfach eine rote Beete verwende.

Als weitere Zutaten verwende ich Süßkartoffel und Pastinake.

Alle drei Gemüse in der Küchenmaschine fein gerieben.

Ansonsten einfach eine Tarte nach dem Grundrezept.

Mit Eier und Sahne für die Füllmasse.

Allerdings würze ich die Tarte, da sie ja pikant und herzhaft werden soll, mit einem Fleischgewürz.

Und einem Mürbeteig für den Boden.

Putenfleisch mit Gemüse in Teriyaki-Sauce mit Basmati-Reis



Pfannenrühren im Wok

Wenn Sie verschiedenes Gemüse vorrätig haben, und dazu noch etwas Geflügelfleisch wie Pute oder Hähnchen, können Sie mit einer geeigneten asiatischen Sauce ein leckeres Gericht zubereiten. Es mutet asiatisch an, aber es ist von den Zutaten nicht asiatisch, weil diese Zutaten nicht in Asien verwendet werden.

Ich habe als Fleisch Putenfleisch gewählt. Dazu als Gemüse Zwiebeln, Knoblauch, Lauchzwiebel, Buschbohnen, Stangensellerie, Fenchel, Rote Beete und Zucchini.

Für die Sauce verwende ich Fisch-Sauce für Salzigkeit und Teriyaki-Sauce für Würze.

Als Beilage gibt es Basmati-Reis.

[amd-zlrecipe-recipe:419]