Gelbe Bete-Suppe
~ 500g Gelbe Bete, 10g Ingwer, 400g Schmand, 100ml Sahne, 1 Lorbeerblatt, 600ml Gemüsebrühe, 3 EL gemischte Saaten, 1 EL Curry-Pulver, Salz & Pfeffer ~
Salatkerne in einer Pfanne (ohne Fett!) leicht anrösten. Gelbe Bete schälen und in kleine Stücke schneiden, den Ingwer schälen. In der Gemüsebrühe mit dem Lorbeerblatt ca. 30 Min. weich kochen. Nach 20 Min. bereits den Ingwer und das Lorbeerblatt herausnehmen. Schmand dazugeben und alles mit dem Pürierstab fein pürieren, abschmecken und die geschlagene Sahne daraufgeben. Mit den gerösteten Saaten garnieren.

Gelbe Bete-Tarte – Kann auch mit Rote Bete oder nur mit Zwiebeln zubereitet werden
~ Für den Teig: 220g Dinkelvollkornmehl oder Weizenmehl, 100g Butter, 90ml eiskaltes Wasser, Salz
Für die Füllung: 400g Gelbe Bete, 2 Zwiebeln (schön sieht es mit roten Zwiebeln aus), 1 Knoblauchzehe, 150g Joghurt, 150g Schmand, 2 Eier, 150g Frischkäse (gerne auch Ziegenfrischkäse), Pinienkerne, etwas Thymian, Bratöl, Salz & Pfeffer ~
Für den Teig das Mehl, die Butter in Flöckchen, 1 Prise Salz und Wasser in eine Schüssel geben. Mit dem Handrührer zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt 40 Min. im Kühlschrank ruhen lassen.
Die Bete waschen und in reichlich Wasser 40 Min. köcheln lassen. Nach etwa 30 Min. den Backofen auf 180°C vorheizen. Die Zwiebeln schälen und in Achtel schneiden, in etwas Öl ca. 5 Min. dünsten. Die gekochte Bete schälen und achteln. Für die Füllung Joghurt mit Schmand, Eiern und Ziegenfrischkäse in einer Schüssel verrühren. Den Knoblauch schälen und pressen. Den Thymian abbrausen, trockentupfen, die Blättchen abzupfen und mit der Füllung vermengen. Anschließend mit Salz und Pfeffer würzen. Die Form einfetten, den Teig mit bemehlten Händen in die Form drücken und dabei einen kleinen Rand formen. Die Füllung auf dem Teig verteilen. Bete und Zwiebeln hineindrücken. Die Tarte 35 Min. im vorgeheizten Ofen in der mittleren Schiene backen. Die Pinienkerne (ohne Fett!) in einer Pfanne anrösten. Die Tarte aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und aus der Form lösen. Pinienkerne darüber streuen und genießen.

Spinatknödel
~ 400g frischer Spinat, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 300g Knödelbrot/altes Brot, 100ml Milch, 2 Eier, 50g geriebener Parmesan, 2 EL Bratöl, Muskat gerieben, 2 EL Butter, Salz & Pfeffer ~
Spinat waschen, klein schneiden und kurz garen, bis er zusammenfällt. Zwiebel und Knoblauchzehe schälen, fein würfeln und in etwas Bratöl glasig anbraten. Knödelbrot mit Ei, Milch, Zwiebel, Salz und Pfeffer vermengen. Das Mehl zur Knödelmasse geben und mit nassen Händen Knödel formen. Wenn der Teig zu weich ist, noch etwas mehr Mehl hinzufügen. Die Masse kurz ziehen lassen. In einem großen Topf in leicht wallendes Salzwasser einlegen und ca. 15 Min. ziehen lassen, nicht kochen! Die Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, bis sie braun ist. Die fertigen Spinatknödel mit der braunen Butter und dem geriebenen Parmesan bestreut servieren.

Spinatsalat mit Honig-Senf-Dressing und Ciabatta-Chips
~ Für den Salat: 100g frischer Spinat, 6 getrocknete Tomaten, 20g Pinienkerne
Für das Dressing: 4 EL dunkler Balsamicoessig, 6 EL Olivenöl, ½ TL Senf, 1 TL Honig, Salz
Für die Chips: 2 Knoblauchzehen, 5 EL Brat-Olivenöl, ½ Ciabatta, Salz
Für das Dressing alle Dressing-Zutaten vermischen. Für den Salat Spinat waschen, trocken schütteln und grob hacken. Getrocknete Tomaten in Streifen schneiden. Die Pinienkerne in einer Pfanne (ohne Fett!) anrösten und abkühlen lassen. Für die Ciabatta-Chips den Knoblauch schälen und in einer Pfanne mit Brat-Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. ziehen lassen. In der Zwischenzeit Ciabatta in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch aus der Pfanne nehmen, die Brotscheiben im Brat-Olivenöl von beiden Seiten ca. 2 - 3 Min. anbraten, anschließend mit Salz würzen. Spinat und Tomaten mit dem Dressing vermengen, mit Pinienkernen garnieren und mit den Brot-Chips servieren.

Apfelbällchen – noch etwas warm zum Nachmittagskaffee mit einem Klecks Schlagrahm. Soooo gut!
~ 2 große Äpfel, 350g Mehl, 200g Quark, 1 Ei, 50ml Rapsöl, 2 TL Backpulver, 80g Zucker, Zimt, Zimtzucker, 1 Prise Salz ~
Quark, Zucker, Ei und Öl glattrühren. Mehl, Backpulver, etwas Zimt vermischen und kurz mit dem Handrührgerät untermixen. Die Äpfel schälen, klein würfeln und mit den Händen unter den Teig kneten. Aus dem Teig 20 gleichgroße Portionen entnehmen, diese jeweils zu einer Kugel formen und im Zimtzucker von allen Seiten wälzen. Die Kugeln im vorgeheizten Ofen bei 180 °C Ober-/Unterhitze 20 - 25 Min. backen.

*** Alle Produkte, die in unseren Rezepten verwendet werden, sind selbstverständlich in unserem Shop erhältlich! ***