

Cremige Rote Bete Suppe (vegan)

~ 500g Rote Bete, 400g Kartoffeln, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Stk. frischer Ingwer,
1 l Gemüsebrühe, 150ml Kokosmilch, 1 EL Pflanzenöl, 2 TL Agavendicksaft, Salz & Pfeffer ~

Rote Bete, Kartoffeln und Zwiebel schälen und in Würfel schneiden. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Das Öl in einem großen Topf erhitzen und die Zwiebelwürfel bei mittlerer Hitze darin glasig andünsten. Knoblauch und Ingwer zugeben und 1 Min. mitbraten. Kartoffeln zugeben und kurz mitrösten. Rote Bete hinzugeben und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Mit Salz und Pfeffer würzen, alles zum Kochen bringen und mit geschlossenem Deckel bei mittlerer Hitze ca. 20 - 25 Min. weichkochen. Sobald das Gemüse gar ist, Kokosmilch und Agavendicksaft hinzugeben und die Suppe mit einem Pürierstab cremig pürieren. Nochmal abschmecken und servieren.

Rote Bete Gemüse von Brunhilde Braun – einfach und lecker!

~ 500g Rote Bete, 1 Zwiebel, Gemüsebrühe, 1 EL Schmand, gem. Kreuzkummel, Petersilie frisch, Salz & Pfeffer ~
Rote Bete schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel schälen, fein hacken und in etwas Öl in einer Pfanne andünsten. Die rote Bete-Würfel hinzufügen und mitanschwitzen. Gemüsebrühe hinzugeben, so dass die Würfelchen gerade so bedeckt sind. Mit Salz, Pfeffer und etwas gemahlenem Kreuzkummel würzen. 15 - 20 Min. leicht kochen lassen. Vor dem Servieren einen Löffel Schmand unterziehen und mit fein gehackter Petersilie garnieren.

Rote Bete Tarte aus Palästina

~ Für den Teig: 80g Mehl, 35g Vollkornmehl, 115g kalte Butter, getr. Thymian, getr. Oregano, 60ml Eiswasser, 1 ½ TL Zucker, Salz.

Bitte auch Stängel & Blätter der roten Bete verwenden! ♥

Für den Belag: 1 Bund Rote Bete inkl. Blätter, 1 Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, 1 Ei, 60g Ricotta, 60g Feta, 2 EL Olivenöl, Butter, 2 EL Essig, 2 TL Zucker, Petersilie, getr. Oregano, 2 EL Honig, 1 EL afrik. Gewürzmischung, Salz & Pfeffer ~
Aus den Teig-Zutaten einen Knetteig herstellen. Den Teig auf einer gut bemehlten Fläche rechteckig ausrollen. Aufgrund der Klebrigkeit des Teiges, Hände und Nudelholz gut bemehlen. Die kurzen Seiten des Teiges zur Mitte einschlagen, dann den Teig wie ein Buch zusammenklappen. Einmal mit dem Nudelholz darüber rollen, erneut wie ein Buch zusammenschlagen. 1 h kalt ruhen lassen. Den Backofen auf 200°C Umluft vorheizen. Die rote Bete Knollen garen, schalen, in Scheiben schneiden und mit Öl, Salz und Pfeffer würzen. Zwiebel schalen, rote Bete Blätter waschen, beides in Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Butter und Öl erhitzen und Zwiebelringe und rote Bete Blätter darin andünsten. Zucker, Essig und 1 Prise Salz dazugeben und einkochen. Dann die Gewürze und Kräuter hinzugeben. Ricotta mit Knoblauch verrühren und mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den Teig grob zu einem Kreis ausrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Ricotta bestreichen, Zwiebelringe und die Hälfte des Fetts darauf verteilen. Die Rote Bete-Scheiben leicht überlappend darauf verteilen und den restlichen Feta darüberstreuen. Den Teigrand in einem Abstand von ca. 8 cm dann 2 cm einschneiden und die entstandenen Abschnitte zur Mitte über die Tarte schlagen. Für 30 Min. kalt ruhen lassen. Den Rand mit dem verquirlten Ei bestreichen. Die Tarte ca. 30 Min. bei 200°C im Ofen backen, bis der Rand goldbraun ist. Danach mit einer Mischung aus 2 TL Öl, Honig und etwas Gewürzmischung beträufeln.

Rote Bete Blätter-Salat

~ 1 Bund Rote Bete inkl. Blätter, 1 Apfel, 1 Knoblauchzehe, ½ Bd. Petersilie, 5 EL Essig, 3 EL Olivenöl, Salz & Pfeffer ~
Von der roten Bete die Blätter und Stiele abschneiden, gut waschen und in Stücke schneiden. Die Knollen gut waschen und in einem Topf mit Wasser zum Kochen bringen und bei niedriger Temperatur ca. 1 h garen. Abgießen, abschrecken, pellen und in Scheiben schneiden. Die Stiele und Blätter ca. 15 Min. weichkochen, zum Schluss Essig und Salz zugeben und ca. 2 Min mitkochen. Blätter abgießen, abtropfen und auskühlen lassen. Knoblauch schalen, Petersilie waschen, beides fein hacken. Äpfel waschen und in Würfel schneiden. Rote Bete-Knollen und -blätter in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Essig, Salz, Pfeffer, Knoblauch, Apfel und Petersilie vermengen. Guten Appetit!

Erdbeeren – soooo lecker!

~ Erdbeeren, einige EL Naturjoghurt, Honig, Walnüsse oder Haselnüsse ~

Erdbeeren vom Grün befreien, waschen, vierteln. Walnüsse hacken oder Haselnüsse (ohne Fett!) in einer Pfanne anrösten. Einige Esslöffel Joghurt zu den Erdbeeren geben. Etwas flüssigen Honig darüber laufen lassen und mit gehackten Walnüssen oder gerösteten Haselnüssen bestreuen. Ein Traum!

Passend zur Saison: Holunderblüten-Pfannkuchen

~ 12 aufgebluhete Holunderblütendolden, 2 Eier, 100g Mehl, 140ml Milch, 2 TL Zucker, 1 Pkg. Vanillezucker, ein Spritzer Zitronensaft, Salz, Butterschmalz zum Ausbacken, Puderzucker zum Betauben, Schlagsahne ~
Die Blütendolden vorsichtig waschen und trockentupfen. Die Eier trennen, Eiweiß steif schlagen und beiseitestellen. Mehl, Milch und Eigelbe verrühren. Zucker, Zitronensaft und 1 Prise Salz zugeben. Das Eiweiß unterheben. Butterschmalz ca. 1 cm hoch in einer Pfanne erhitzen. Die Blütendolden in den Teig tauchen und in die Pfanne geben. 2-3 Min. von beiden Seiten goldbraun ausbacken. Mit Puderzucker bestäuben und mit Schlagsahne servieren.