Rote Bete, Pastinaken & Co.

Kochstudio 25.2.2021

Unsere Rezeptideen für Sie:

Karotten-Orangen-Salat mit Pistazienpesto

Topinambur-Röstis mit Kräuter-Dip

Kartoffel-Pastinaken-Suppe mit Garnelen

Hähnchenbrustfilet mit Blechgemüse

Rote Bete Schokokuchen

Karotten-Orangen-Salat mit Pistazienpesto

Zutaten (für 4 Personen)	**Zubereitung**
16 junge Karotten mit Grün (ca. 600 g)	waschen. Dann ungeschält in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen.
	Unter fließendem Wasser abschrecken und dabei die äußere Haut abziehen.
2 Knoblauchzehen	mit einem Messerrücken andrücken.
2-3 Bio-Orangen	heiß waschen und von einer Orange die Schale abreiben. Saft auspressen.
60 g Butter	in einer Pfanne erhitzen. Karotten, Knoblauchzehen, Orangenschale und
8 Zweige Thymian	in die Pfanne geben und ca. 2 Minuten anbraten. Mit
Salz Pfeffer	würzen. Dann mit
ca. 200 ml Orangensaft	ablöschen und auf die Hälfte einkochen lassen. Beiseite stellen und abkühlen lassen.
	In der Zwischenzeit...
75 g gehackte Pistatzien	in einer Pfanne ohne Öl anrösten und kurz abkühlen lassen.
1-2 Limetten	auspressen.
	Pistazien und 3 EL Limettensaft zusammen mit
9 EL Olivenöl 6 EL geriebenem Parmesan	mit dem Pürierstab oder Blitzhacker zu einem Pesto verarbeiten. Mit
Salz Pfeffer	abschmecken.
	Karotten auf Tellern anrichten und mit Orangensud und Pesto beträufeln. Mit
2 TL Sesam (schwarz oder hell)	bestreuen und servieren.

Topinambur-Röstis mit Kräuter-Dip

Zutaten (für 4 Personen)	**Zubereitung**
200 g Topinambur 200 g Kartoffeln	waschen, schälen und auf einer Küchenreibe grob reiben.
1 TL Salz	unter das Gemüse mengen und in einem Sieb 10-15 Minuten abtropfen lassen. Dann ausdrücken und in eine Schüssel geben.
1 Eigelb 1 EL Weizenmehl Salz Pfeffer	zu dem Gemüse geben und alles gut verrühren.
Ausreichend Öl	in einer beschichteten Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.
	Aus dem Teig mit einem Löffel in der Pfanne 4 Röstis formen und von beiden Seiten in 4-6 Minuten goldbraun braten.
	Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Kräuter-Dip

Zutaten (für 4 -6 Personen)	**Zubereitung**
250 g Quark 1 Becher Saure Sahne Salz Pfeffer Prise Zucker	in einer Schüssel verrühren.
1 Bio-Zitrone	heiß abwaschen, Schale fein abreiben und Saft auspressen.
ca. 1 TL Zitronenschale 1 EL Zitronensaft	zum Quark geben und unterrühren.
1 Beet Kresse	abschneiden und zum Quark geben.
1 Bund Schnittlauch	waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden und ebenfalls zum Quark geben.
1 Knoblauchzehe	schälen und zum Quark pressen.
	Alles gut verrühren und ggf. noch mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Kartoffel-Pastinaken-Suppe mit Garnelen

Zutaten (für 4 Personen)	**Zubereitung**
1 Packung TK-Garnelen	in einem Sieb in der Spüle bei Zimmertemperatur auftauen lassen. Dann abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Garnelen, bis auf 4 für die Deko, grob hacken.
4 Lauchzwiebeln	waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden.
100 g geräucherten, durchwachsenen Speck	in feine Streifen schneiden.
200 g Kartoffeln 400 g Pastinaken	waschen, schälen und grob würfeln.
1 Liter Wasser 2-3 TL gekörnte Gemüsebrühe	in einem Topf erhitzen (oder den Wasserkocher benutzen).
50 g Butter	in einem weiterem Topf erhitzen und die Speckstreifen darin kross anbraten. Die Garnelen dazugeben und kurz mit anbraten. Aus dem Topf nehmen und beiseite stellen.
	Die Frühlingszwiebeln, bis auf ein paar für die Deko, im Speckfett andünsten.
	Kartoffeln und Pastinaken zu den Zwiebeln in den Topf geben und ca. 3 Minuten weiterdünsten. Mit
Salz Pfeffer	Würzen. Dann mit
200 ml Weißwein	ablöschen, aufkochen und ca. 5 Minuten köcheln lassen.
	Dann die fertige Gemüsebrühe dazugießen und alles ca. 20 Minuten köcheln lassen.
100 ml Sahne	Zur Suppe geben und alles fein pürieren. Mit
Salz Pfeffer Zucker Muskatnuss ggf. Zitronensaft	würzig abschmecken.
1 Bund Petersilie	Waschen, trocknen und fein hacken.
	Suppe auf Schalen verteilen und mit Speck-Garnelen-Mischung, den noch ganzen Garnelen und Petersilie garnieren.

Hähnchenbrustfilet mit Blechgemüse

Zutaten (für 4 Personen)	**Zubereitung**
	Backofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
800 g Süßkartoffeln	schälen und längs in Spalten schneiden.
3 Fenchelknollen	waschen und vierteln.
4 Rote Beten, frisch	schälen und vierteln. Vorsicht, die Rote Bete färbt sehr stark, am Besten Einmalhandschuhe tragen!
2 Knoblauchknollen	im ganzen und ungeschält quer halbieren.
2 Bio-Limetten	heiß waschen und in Scheiben schneiden.
	Das Gemüse und die Limetten zusammen mit
2 Zweigen Rosmarin 6 Lorbeerblättern 10 Salbeiblättern	auf ein Backblech geben. Mit
Salz Pfeffer 6 EL Olivenöl	vermengen und alles auf der mittleren Schiene im vorgeheizten Backofen etwa 45 Minuten garen.
	In der Zwischenzeit...
800 g Hähnchenbrustfilet	unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocken tupfen.
	Filets quer halbieren, so dass 8 Stücke entstehen. Jedes Stück mit einer von insgesamt
8 Scheiben Parmaschinken	umwickeln und diese ggf. mit Holzspießen fixieren.
2 EL Olivenöl	in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Filetstücke darin ca. 3 Minuten von jeder Seite anbraten. Mit
Salz Pfeffer	würzen.
	Nachdem das Gemüse 40 Minuten im Ofen war, die angebratenen Filetstücke zu dem Gemüse auf das Backblech legen und die letzten 5 Minuten mitgaren lassen.
	Alles aus dem Ofen nehmen, auf Tellern anrichten und mit
Olivenöl	beträufeln.

Rote Bete Schokokuchen

Zutaten **(für 1 Gugelhupfform)**	**Zubereitung**
	Eine Gugelhupfform mit etwas Butter einfetten und mit Mehl ausstäuben.
	Den Backofen auf 175 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.
375 g Rote Bete (gegart und vakuumiert)	in Stücke schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Vorsicht, die Rote Bete färbt sehr stark, am Besten Einmalhandschuhe tragen!
300 ml Sonnenblumenöl	zur Roten Bete geben und alles mit dem Stabmixer fein pürieren.
5 Eier	einzeln unter die Rote Bete-Mischung rühren.
275 g Mehl 3 TL Backpulver (gestr.) 100 g Kakaopulver 375 g Zucker 1 P. Vanillezucker	in einer weiteren Schüssel mischen. Die Rote Bete-Mischung dazugeben und alles kurz zu einem glatten Teig verrühren.
	Den Teig in die Form füllen und glatt streichen.
	Im vorgeheizten Backofen ca. 45-50 Minuten backen.
	Den fertigen Kuchen ca. 10 Minuten in der Backform ruhen lassen, dann stürzen und abkühlen lassen. Mit
Puderzucker	bestäuben.
	Dazu passt Sahne und/oder Vanilleeis.