

## Rezepte zur Ökokiste KW: 44.2011

### Sauerkraut - Salat mit Rote Bete

500g Sauerkraut, 3 Rote Bete, gekochte, 2 Zwiebel, ½ Bd Schnittlauch, Salz und Pfeffer, etwas Muskat, 3 EL Öl, etwas Zucker, evtl. Kümmel

Sauerkraut abtropfen lassen. Rote Bete grob reiben. Zwiebel in Würfel schneiden. Schnittlauch fein schneiden. Alle Zutaten vermengen und mit Salz, Pfeffer, Muskat, Zucker, Schnittlauch und 2-3 EL Öl abschmecken. Kümmel dazu geben und servieren.

### Rote - Bete – Carpaccio

2-3 Rote Bete, 1 Zwiebel, Knoblauch, Balsamico, Olivenöl, Salz, Pfeffer,

Rote Bete waschen und in reichlich Wasser in ca. 20 - 40 Minuten gar kochen (je nach Größe). Aus dem Wasser nehmen, schälen und abkühlen lassen. Die ausgekühlten Rote Bete in ganz dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben dachziegelartig auf einem Teller anrichten. Ein Dressing aus Salz, Pfeffer, Knoblauch, Balsamico und Olivenöl verrühren und auf die Rote Bete geben. Zum Schluss die in dünne Ringe geschnittene Zwiebel darauf verteilen und sofort servieren.

### Wirsingauflauf

Für den Quark-Öl-Teig: 125g Quark, 1 Ei, 4 EL Öl, ½ TL Salz, 250g Weizenvollkornmehl, ½ Päckchen Backpulver Für den Belag: 1 Wirsing, 1 Zwiebel, 2 EL Öl

Für den Guss: 2 Eier, 100g Sahne, ½ TL Sojasauce Salz, schwarzer Pfeffer, Muskat, 120g Emmentaler, 50g Paniermehl

Quark mit dem Öl und dem Salz verrühren. Das Mehl mit dem Backpulver mischen und dazugeben. Alles gut verkneten. Den Teig zugedeckt bei Zimmertemperatur mindestens 30 Minuten ruhen lassen. Inzwischen den Wirsing putzen und vierteln. Den Strunk herausschneiden. Die größeren Blätter ablösen. Den Wirsing in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Zwiebel würfeln und anbraten. Den Wirsing dazugeben und mit anbraten. 1/8l Wasser angießen und den Kohl zugedeckt bei mittlere Hitze in 15-20 Minuten gar dünsten. Inzwischen für den Guss die Eier mit der Sahne, der Sojasauce, Salz, Pfeffer und Muskat verrühren. Den Käse reiben und mit dem Paniermehl mischen. Eine Springform einfetten. Den Teig auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und die Form damit auslegen. Das Wirsinggemüse darauf verteilen, mit dem Guss übergießen und mit Käse bestreuen. Die Torte im Ofen (Mitte, Umluft 180°) in 40-45 Minuten goldgelb backen.

### Überbackener Superschmelz- Kohlrabi

100g Hartkäse, 500g Kohlrabi Superschmelz, 50ml Sahne, 100ml Gemüsebrühe, 1 EL Weißwein (nach Bedarf), 1 EL Olivenöl, Knoblauch, 2 Tomaten, Pfeffer,

Den Kohlrabi schälen und in 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben in der Gemüsebrühe bissfest dünsten und danach auf ein geöltes Backblech legen. Tomaten schneiden und den Kohlrabi damit belegen. Den geriebenen Käse mit Sahne, Weißwein, gepresstem Knoblauch und Pfeffer vermischen. Die Käsemasse auf den Tomaten verteilen. Bei 180°C 15-20 Minuten backen.

## **Kohlrabisuppe**

700g Kohlrabi, 300g Möhren, 1 l Wasser, 2 EL Gemüsebrühe, 1 Zitrone, Pfeffer, Petersilie

Kohlrabi und Möhren in Stücke schneiden und mit Wasser und Gemüsebrühe in einen Topf geben. Schale und Saft einer Zitrone dazu geben und weich kochen. Zitronenschale entfernen. Mit dem Mixer pürieren und mit Pfeffer abschmecken. Mit Petersilie bestreut und servieren.

## **Feldsalat mit Granatäpfeln**

100g Feldsalat, 1 Granatapfel, Balsamico, Olivenöl, 150g Pecorino, Salz, Pfeffer

Den Feldsalat waschen und trocken schleudern. Vom Granatapfel den Deckel abschneiden und die Schale an den Kammern einritzen. Die Frucht in Stücke brechen und die Kerne auslösen. Den Pecorino mit dem Sparschäler in Streifen schneiden. Salz und Pfeffer mit Balsamico verrühren. Das Olivenöl zugeben und die Marinade cremig rühren. Feldsalat und Granatapfel-Kerne vermischen, mit der Marinade mischen. Auf Tellern anrichten und den Pecorino darüber geben.

## **Wirsing-Rouladen mit Tofu Füllung**

1 Zwiebel, 1 Wirsing, 150g Tofu, 6 EL Öl, 4 Möhren, 125g Hirse, 600ml Gemüsebrühe, 2 Eigelb, Salz, Pfeffer, Currypulver

Hirse mit 1/2l Brühe aufkochen lassen und bei schwacher Hitze zugedeckt 15 bis 20 Minuten ausquellen lassen. Kohlblätter kochen (ca. 3 Min.). Eine Zwiebel und eine Möhre fein würfeln, sowie den Tofu klein schneiden und alles etwa 3 Minuten in 2 EL Öl glasig dünsten. Währenddessen die Hirse mit dem Eigelb zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Das Gemüse und den Tofu locker untermengen und mit etwas Salz, Pfeffer und Curry würzen. Die Blätter auslegen und die Hirsemasse möglichst gleichmäßig darauf verteilen. Die Wirsingblätter vorsichtig aufrollen. Die Rouladen leicht anbraten, mit Brühe ablöschen und zugedeckt ca. 20 Minuten schmoren lassen.

Die restlichen Möhren in feine Scheiben schneiden und ca. 5 Minuten vor Ende der Garzeit dazugeben.

## **Rote Bete mit Schafskäse**

500g Rote Bete, 500g Nudeln, 180g Schaf-Feta, 350ml Brühe, 1 EL Öl, 1 Zwiebel, Knoblauch, Zucker, 1 EL Meerrettich, 2 TL Essig, 3 EL Sauerrahm, Salz, Pfeffer

Rote Bete waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch würfeln bzw. fein hacken. Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Danach Knoblauch und Rote Bete zugeben und kurz mitdünsten. Brühe zugeben und mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig würzen. Danach zugedeckt ca. 25 Minuten köcheln lassen bis das Gemüse bissfest ist. Nudeln in reichlich Salzwasser kochen. Das Rote Bete-Gemüse mit Meerrettich, Sauerrahm und gewürfeltem Schafskäse verfeinern und abschmecken. Mit den Nudeln servieren.

## **Salat mit buntem Gemüse**

Salat (Feldsalat, Rucola, Blattsalat), 2 Möhren, 2 Tomaten, 1 Spitzpaprika, ½ Gurke, 1 Zwiebel, 200g Joghurt, Essig, Öl, Salz und Pfeffer

Für das Dressing: Joghurt, Essig, Öl, Salz und Pfeffer vermengen und abschmecken. Salat waschen und abtropfen lassen. Zwiebel fein schneiden und dem Dressing zugeben. Möhren, Tomaten, Paprika und die Gurke klein schneiden und ebenfalls in die Schüssel geben. Alles gut mit dem Dressing vermengen, zum Schluss den abgetropften Salat unterheben.

**Einen guten Appetit wünscht:**

**Ihr Team vom Hof Engelhardt Ökokiste, Schönenberg 2, 74547 Untermünkheim**

**Tel.: 07906 / 80 35 Fax: 07906 / 80 45 Email: [oekokiste@hof-engelhardt.de](mailto:oekokiste@hof-engelhardt.de)**

weitere Rezepte auch unter: [www.hof-engelhardt.de](http://www.hof-engelhardt.de)