



ca. 300 g Rote Bete
250 g (Ziegen) Frischkäse
50 g Joghurt
2 EL Balsamico bianco
2-3 TL flüssiger Honig
Pfeffer
1 EL gehackte Walnüsse
2 EL Zitronensaft

Rezepte für KW 19-01

Rote Bete Schichtspeise

Rote-Bete-Knollen in kochendem Salzwasser zugedeckt 15-20 Minuten garen. Den Frischkäse mit dem Joghurt, Balsamico-Essig, Honig und Pfeffer verrühren. Rote Bete abgießen, abschrecken und pellen. Mit dem Zitronensaft fein pürieren. In Gläser abwechselnd Frischkäsecreme und Rote-Bete-Püree füllen. Mit gehackten Walnüssen garnieren.



1 Blumenkohl
2 EL Weizenmehl
2 Eier
4 EL frisch ger. Parmesan
Meersalz
Pfeffer
6 EL Olivenöl
2 EL Petersilie, TK

Blumenkohl á la Amalfi

Vom Blumenkohl die Röschen abschneiden und 6 Minuten dämpfen, bis sie zart sind. Vollständig abkühlen lassen, sonst haftet die Panade später nicht. Die Röschen einzeln im Mehl wenden. Eier verquirlen, anschließend Parmesan, Salz und Pfeffer und die fein gehackte Petersilie zugeben. Die Röschen in die Ei-Käse-Panade tauchen. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Röschen darin von allen Seiten goldbraun anbraten. Öl abtropfen lassen und heiß, warm oder auch kalt servieren. Mit Petersilie bestreut servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten