

Rote Rüben mit Blattgrün

Rote Rüben lassen sich hervorragend grillen. Legen Sie sie dazu einfach auf die glühenden Kohlen und garen lassen bis die Schale schwarz und der Inhalt weich ist. Dann die Schale entfernen, die Rübe in Scheiben schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen. Schmeckt auch herrlich zu Fleisch und Käse. Rote-Rüben-Blätter enthalten übrigens die siebenfache Calciummenge der Roten Rüben selbst, die dreifache Magnesiummenge, die sechsfache Menge an Vitamin C und viel Vitamin A sowie K. Mit den kleinen Blättern können Sie Salate aufpeppen. Die größeren schmecken in einem Risotto oder Gemüse-eintopf hervorragend.



Nektarinen

Nektarinen überzeugen mit ihrem niedrigen Kaloriengehalt, da sie sehr wasserreich sind. Sie liefern Mineralstoffe wie z.B. Kalium, Kalzium, Magnesium und Eisen sowie unterschiedliche Vitamine der B-Gruppe sowie Vitamin C.

Lagerung: Frische Nektarinen **sollten bis zur vollen Reife bei Raumtemperatur gelagert werden.** Diese erreichen sie innerhalb von 2-3 Tagen. Im Kühlschrank bleiben reife Nektarinen für 3-5 Tage haltbar. Alternativ kann man die Früchte auch (gewaschen, entfernt und aufgeteilt) einfrieren.

Verwendung: Nektarinen werden überwiegend roh gegessen. Aber auch in Desserts wie Speiseeis, Topfencreme und Obstsalaten sind sie eine beliebte Zutat. Zudem eignen sie sich als Kuchen- oder Tortenbelag.



fruchtiger grüner Salat mit Nektarinen

Zutaten für 2 Personen: ½ Kopfsalat, 1 Nektarine. **Dressing:** 80 g Joghurt, 2 EL Milch, 1 EL Balsamico, ¼ TL Kräutersalz, ½ TL Honig, wer mag, n. B. Salz und Pfeffer

ZUBEREITUNG: Den Kopfsalat putzen und waschen. Die Nektarine waschen, entkernen und klein schneiden. Das Dressing herstellen und abschmecken. Den Kopfsalat auf Tellern anrichten, das Dressing darüber gießen und die Nektarinenstücke darüber streuen.

Rote Rüben Ravioli mit Blattgrüngemüse


Nudelteig: 400g Dinkelvollkornmehl (fein gemahlen), 4 Eier, 6 EL Rote Rübensaft, 1 TL Salz

Füllung: 200g Rote Rüben (gegart & geschält), 200g Mascarpone, 30g geriebener Parmesan, 1/2 EL geriebener Kren, 1 Msp. Muskat

Blatt-Gemüse: Rote Rüben Blattgrün, 1 EL Butter, 1 TL Honig, Salz, Pfeffer gemahlen, Zitronensaft, 2 EL geriebener Parmesan

ZUBEREITUNG: Vollkornmehl auf die Arbeitsfläche geben und eine Mulde hineindrücken. Eier in die Mulde schlagen. Rote-Rüben-Saft sowie Salz zugeben und mit einer Gabel das Mehl einarbeiten. Alles zu einem glatten Teig verkneten, abdecken und ca. 30 Min. rasten lassen. Für die Füllung vorgekochte Rote Rüben in kleine Würfel schneiden und mit Parmesan sowie Mascarpone verrühren. Mit Salz, Pfeffer, Muskat und einem Löffel Kren abschmecken. Teig zu sehr dünnen Bahnen ausrollen. Auf die Hälfte der Bahnen in gleichmäßigen Abständen jeweils einen Teelöffel der Füllung setzen und den Teig um die Füllung herum mit Wasser befeuchten. Eine zweite Bahn darüberlegen und den Teig um die Füllung herum festdrücken. Mit einem Ausstecher (Ø 10 cm) Ravioli ausstechen. Salzwasser aufkochen und die Ravioli ca. 6 Min. darin ziehen lassen. Butter zerlassen und fein geschnittenes Blattgrün darin weich garen. Mit Salz, Pfeffer, Honig und Zitronensaft abschmecken. Ravioli abtropfen lassen und auf dem mit Parmesan bestreuten Blattgrün servieren:



Schon eine  hafte Variante ausprobiert? Die Kombination der süßen Frucht mit Ziegenkäse, Currygerichten, Fleisch oder als Zugabe in Salate ist auf alle Fälle einen kulinarischen Versuch wert.

Melanzani-Feta Röllchen



Zutaten für 2 Personen: 1 Melanzani, 50 ml Brat- und Backöl, 160g Feta mariniert, 2 Knoblauchzehen, Salz, Pfeffer
ZUBEREITUNG: Melanzani waschen, längs in dünne Scheiben schneiden und in gesalzenem Wasser 5 Min. blanchieren. Dann in einem Sieb gut abtropfen lassen. Knoblauch zerdrücken, mit etwas Öl, Salz und Pfeffer vermischen und die Melanzanischeiben damit beidseitig bestreichen. (Wer möchte, kann sie so auch eine Std. ziehen lassen). Fetakäse in 5-6 Stücke schneiden (je nachdem wie viele Melanzanischeiben du hast) und den Feta mit Melanzani umwickeln. Melanzaniröllchen auf einer Gusseisenplatte auf den Grill legen, kurz scharf anbraten und dann bei mittlerer Hitze grillen bis die Röllchen durch sind.

Bruschetta mit Grillgemüse



Zutaten für 4 Personen: **Grillgemüse:** 4 EL Olivenöl, 2 EL Balsamico-Essig, 2 Paprikaschoten, 2 Zwiebeln, 1 Zucchini, Salz, Pfeffer aus der Mühle, ½ Bund Basilikum. **Bruschetta:** 4 Scheiben Krustenbrot, 4 TL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe
ZUBEREITUNG: Grillgemüse: Paprika und Zucchini in mundgerechte Stücke, Zwiebel in Würfel schneiden, Basilikum grob hacken. Gemüse in eine Schüssel geben, mit Olivenöl übergießen, mit Salz und Pfeffer würzen, 10 Minuten auf dem Grill rösten, vom Grill nehmen, mit Balsamico-Essig ablöschen, mit Basilikum bestreuen.
Bruschetta: Knoblauch schälen. Brotscheiben auf den Rost legen, mit Knoblauch abreiben, mit Olivenöl beträufeln, mit Grillgemüse belegen.

Blätterteigrolle mit Mangold



Zutaten: 1 Pkg. Blätterteig, 200 g Mangold, 150 g Feta, 2 Knoblauchzehen, 1 kleine Zwiebel, 1 Ei, Salz, frisch gemahlener Pfeffer, Sesam-Samen zum Bestreuen, Olivenöl zum Anbraten
ZUBEREITUNG: Mangoldblätter und -stiele in feine Streifen, Feta in kleine Würfel schneiden, Knoblauch und Zwiebel fein hacken, Ei trennen. Öl erhitzen, Zwiebel hell anschwitzen, Mangoldstiele zugeben, mitrösten, Mangoldblätter zugeben, zusammenfallen lassen, mit Knoblauch, Salz und Pfeffer gut würzen. Die entstandene Flüssigkeit abgießen, Mangold etwas abkühlen lassen, Feta untermischen. Blätterteig auf bemehlter Arbeitsfläche ausrollen, in 5 x 10 cm große Rechtecke schneiden, etwas von der Fülle länglich auf einer Hälfte des Rechteckes verteilen- dabei einen kleinen Rand lassen, diesen mit verquirltem Eiweiß bestreichen - Rechtecke zu Rollen wickeln, Ränder gut andrücken. Röllchen auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen, mit Eigelb bestreichen, mit Sesam-Samen bestreuen, 15-20 Minuten bei 200°C backen.

Kohlrabi-Carpaccio



Zutaten für 3 Personen: 1 Stk. Kohlrabi, 4 EL Balsamico Essig, 3 EL Olivenöl, 3 EL Walnussöl, Salz, Pfeffer, 2 EL Pinienkerne, 10 g geriebener Parmesan
ZUBEREITUNG: Kohlrabi schälen, in ganz dünne Scheiben schneiden und auf den Tellern verteilen. Aus Balsamico Essig, Olivenöl, Walnussöl, Salz und Pfeffer die Vinaigrette zubereiten und über die Kohlrabischeiben träufeln. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und auf den Tellern verteilen. Parmesan in groben Spänen über das Carpaccio hobeln und servieren.
Tipp: Die jungen frischen Kohlrabiblätter können sehr gut unter einen Salat gemischt werden. Man kann sie auch dünsten oder blanchieren und wie Spinat verwenden..

Gemüsewraps mit Hühnerfleisch



Zutaten für 4 Personen: **Wraps:** 200 g Dinkelmehl (fein gemahlen), 100 ml Wasser, 1 EL Olivenöl, 1 TL Salz. **Fülle:** 400 g Gemüse nach Wahl (Frühkraut, Karotten, Kohlrabi, Radieschen, Paprika, Zucchini,..), 300 g Hühnerfilets, 5 EL Zitronensaft, 2 EL Honig, 1 Handvoll Salatblätter, frisch gehackte Kräuter, Salz, Olivenöl zum Braten
ZUBEREITUNG: Mehl und Salz vermengen, Wasser und Olivenöl zugeben, zu einem glatten Teig verkneten, 15 Minuten rasten lassen. Teig in 4 Stücke teilen, auf einer bemehlten Arbeitsfläche dünn ausrollen. Eine Pfanne ohne Fett erhitzen, Wraps auf beiden Seiten goldgelb backen (bzw. bis der Teig Blasen wirft, das dauert meistens nur 1 Minute), auf einem feuchten (!) Geschirrtuch auskühlen lassen, damit die Wraps nicht hart werden. Hühnerfilets in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen, in etwas Olivenöl braten. Gemüse waschen, in dünne Streifen schneiden, mit Zitronensaft und Honig marinieren, mit Salz und frischen Kräutern würzen. Salat, Gemüse und Fleisch auf den Wraps verteilen und einrollen.

Gemüserollen vom Grill



Zutaten: 1 kleine Melanzani, Zucchini, ½ Paprika. **Marinade:** 3 EL Olivenöl, 1 Knoblauchzehe, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Handvoll frische mediterrane Kräuter
ZUBEREITUNG: Paprika in dünne Streifen, Melanzani und Zucchini in Paprika-Länge quer durchschneiden, danach der Länge nach in dünne Scheiben schneiden. Melanzani und Zucchini blanchieren (kurz in kochendes Salzwasser tauchen, kalt abschrecken). Knoblauch und Kräuter fein hacken. In einer Schüssel eine Marinade aus Öl, Knoblauch, Salz, Pfeffer und Kräutern zubereiten, Gemüse darin marinieren. Paprikastreifen mit Zucchini- und Melanzani-Scheiben umwickeln, mit Zahnstocher befestigen, 10 Minuten grillen.