



Fanies Kitchen kocht mit ZellerLeben



„Rahner“ oder auch bekannt unter Rote Bete ist ein Superfood. Nur wenige Gemüsesorten können mit dem Angebot an Vitaminen und Nährstoffen der Roten Bete mithalten. Das Tolle an ihr ist auch, dass sie diese Vielfalt an gesunden Stoffen beim Kochen nicht verliert. Ich muss ehrlich gestehen, dass ich erst in meinen 20ziger Jahren meine Leidenschaft für dieses Fuchsschwanzgewächs entdeckt habe. Jetzt koche ich sehr gerne damit.

Da „Rahner“ jetzt im September Saison haben, hier ein raffiniertes Rezept:



Rote-Bete-Knödel auf Meerrettichsoße und einem Topping aus Traube & Birne



Des brauch't's...

... für die Knödel

150 g Dinkelbrot / alte Semmeln
50 g rohe rote Bete
oder vorgekochte Rote Bete
50 ml Milch
25 ml Rote-Bete-Saft
0,25 Bund glatte Petersilie
1 Ei
Schalotten
Salz
Pfeffer
Muskat
1 TL Senf (mittelscharf)
Olivenöl
1/2 TL Stärke

... für die Meerrettichsoße

Schalotten
100 ml Weißwein
200 ml Gemüsebrühe
100 ml Sahne
30 g Butter
frischer Meerrettich oder 1 EL aus'm Glas
Salz
Pfeffer
Ahornsirup

... für das Topping

1 Birne
40 g helle, kernlose Weintrauben
einige Zweige Petersilie
frischer Meerrettich
nach Belieben: Traubenkernöl

So werd's gemacht:

Brot oder Semmeln und Schalotten würfeln. Die Bete schälen und hackeln. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten mit der Roten Bete anschwitzen. Rote-Bete-Saft angießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Senf unterrühren.

Die Milch mit Salz, Muskat und Pfeffer aufkochen. Die Brotwürfel oder Semmelwürfel in eine Schüssel geben und die Rote-Bete-Mischung und die lauwarme Milch hinzufügen. Die Petersilie hacken und mit dem Ei dazugeben. Alles gut vermengen, bis eine homogene Masse entsteht. Etwa 10 Minuten ziehen lassen. Danach mit etwas Stärke 1/2 TL vermengen und Knödel formen.

Wasser in einem Topf erhitzen – nur leicht sieden. Die Knödel hineingeben. Sobald sie an die Oberfläche steigen, nochmals 5 Minuten ziehen lassen.

Die Schalotten schälen, würfeln und mit dem Weißwein einkochen lassen. Die Brühe dazugeben und ebenfalls einkochen. Die Sahne angießen und die Soße mit Meerrettich, Salz, Pfeffer und Ahornsirup, Butter abschmecken. Die Butter in Stücken hinzufügen, kurz aufkochen.

Birnen und Trauben gut säubern. Die Birnen in Spalten schneiden und die Trauben halbieren. Die Petersilie waschen, trocknen und die Blätter von den Stielen zupfen. Die vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel vermengen. Mit Salz, Pfeffer sowie geriebenem Meerrettich abschmecken, etwas Traubenkernöl untermengen und mit etwas Öl ganz leicht anbraten/erwärmen.

Die Soße in einen tiefen Teller geben, Knödel darauf setzen und mit dem Birnen-Trauben-Topping garnieren.

Und denkt immer daran... "die geheime Zutat ist L I E B E"
– viel Spaß beim Ausprobieren!



Eure Fanie



FANIES.KITCHEN