



Rezepte!

Vorschläge für Euer Gemüse Gelbe Bete und Karotten

Jetzt gibt es gelbe Bete! 😊 Bei uns als Carpaccio... mit grünem Pesto und Granatapfelkernen - nicht nur optisch ein Highlight!



Zutaten:

Zwei gelbe Bete, ca. 100g Salz, Olivenöl (2-3 EL + 50ml), ein Bund frisches Basilikum, 2 EL Sonnenblumenkerne, 1 EL Zitronensaft, Hefeflocken oder Parmesan nach Belieben. Salz & Pfeffer. 2-3 EL Granatapfelkerne.

Zubereitung:

Gelbe Bete von Grün und Wurzeln befreien, waschen. Eine kleine Auflaufform mit Salz ausstreuen (ca. 1,5cm hoch), gelbe Bete in das Salzbett setzen. In den vorgeheizten Ofen bei 180Grad Ober- und Unterhitze je nach Dicke der Bete 40-50 Minuten garen lassen.

Abkühlen lassen. In der Zwischenzeit das Pesto zubereiten: Basilikum von zu harten Stängeln befreien, einige Blätter abzupfen und beiseite legen. Den restlichen Basilikum in ein hohes Gefäß geben.

Sonnenblumenkerne ohne Öl in einer Pfanne sanft rösten. Kerne, 50 ml Olivenöl, Parmesan o. Hefeflocken zum Basilikum geben und mit einem Mixer zu einer glatten Masse verarbeiten. Ggf. Parmesan oder Öl hinzufügen. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Gelbe Bete vorsichtig schälen, die Haut kann vom Wurzelansatz her sanft abgezogen werden. Die Bete quer in hauchzarte Scheiben schneiden und sich über das wunderbare Muster der Bete freuen. 😊 Auf einer flachen Platte hübsch anrichten. Mit Olivenöl beträufeln, Salz und Pfeffer darüber streuen. Das Pesto klecksweise darauf geben, Granatapfelkerne verteilen. Und genießen!





Ein ganz schlichtes aber sehr leckeres Rezept für Karotten: gebraten mit frischem Estragon. Wenn Ihr den nicht da habt, könnt Ihr natürlich auch getrockneten nehmen.

Zutaten:

4-5 Karotten, Olivenöl, eine Handvoll frischer Estragon (oder 1-2 Prisen getrockneter), 1 EL Ahornsirup, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Karotten unter Wasser abbürsten (schälen ist bei unseren nicht nötig), Grün ggf. entfernen. Längs in Spalten schneiden, die sollten alle ungefähr gleich dick sein. In einer Pfanne das Olivenöl sanft erhitzen und die Karotten darin vorsichtig braten, mehrfach wenden. Wenn sie langsam braun werden, die klein gehackten Estragonblätter dazu geben und ein paar Minuten mit rösten - darauf achten, das sie nicht verbrennen. Ahornsirup, Salz und Pfeffer dazu geben und noch ein paar Minuten braten. Es darf insgesamt schon Röstaromen haben. Kann warm als Gemüse genossen werden aber auch kalt als Antipasti oder in einer Bowl ein Genuss.

Viel Spaß beim Ausprobieren! 😊

