

Süßsaure Fleischbällchen mit Kürbispüree

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

400 g Kartoffeln
 400 g Hokkaido-Kürbis
 200 ml Vollmilch
 60 g Butter
 600 g Hackfleisch, gemischt
 2 EL Pflanzenöl
 3-4 EL Ahornsirup
 30 g Harissa
 4 EL Sojasoße
 Muskatnuss/Pfeffer/Salz
 Petersilie
 Preiselbeeren



Gesamtzeit: 1 Stunde

Vorbereitungszeit: 30 Minuten

Koch-/Backzeit: 30 Minuten

Zubereitung:

400 g Hokkaido-Kürbis	Den Kürbis waschen, halbieren und Kerne entfernen. Anschließend in mittelgroße Stücke schneiden.
800 g Kartoffeln	Die Kartoffeln schälen und in Stücke schneiden. Gesalzenes Wasser in einem großen Topf zum Kochen bringen. Kürbis und Kartoffeln hineingeben und kochen bis das Gemüse gar ist.
1 kg Hackfleisch Salz/Pfeffer 5 EL Öl	Das Hackfleisch kräftig mit Salz und Pfeffer würzen und mit den Händen gleich große Bällchen formen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen bei mittlerer Hitze 5 Minuten von allen Seiten goldbraun braten.
Sojasauce Harissa Ahornsirup	Die Sojasoße, das Harissa und den Ahornsirup in eine Schüssel geben und verrühren. Die Marinade über die Hackbällchen geben und 3-5 Min. braten bis die Flüssigkeit aufgenommen ist und die Hackbällchen glasiert sind.
100 g Butter 400 ml Milch Salz/Pfeffer/Muskatnuss	Wenn die Kartoffeln und der Kürbis gar sind, abgießen und wieder in den Topf geben. Butter und Milch zugeben und stampfen, bis das Püree cremig ist. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen.
Petersilie	Die Petersilie waschen, trocken schütteln und hacken.
Preiselbeeren	Das Kürbis-Kartoffelpüree mit den Hackbällchen auf einem Teller anrichten und mit Petersilie und Preiselbeeren garnieren.

Guten Appetit!!

Ofengebackenes Wintergemüse auf Parmesan-Kräuter-Polenta

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

2 kl. Rote Beten
 4 Karotten
 1 Petersilienwurzeln
 1 Pastinaken
 400 g Hokkaido-Kürbis
 ca. 200 g kl. Kartoffeln
 1 St. Lauch
 2 Rote Zwiebeln
 je 2 Zweige Rosmarin und Thymian

Marinade:

2 EL Honig
 4 EL Rotwein
 6 EL Olivenöl
 4 EL weißer Balsamico
 5 g Rosinen
 1/2 TL Fenchelsamen

Polenta:

1 Zweig Rosmarin/Thymian/Salbei
 30 g Butter
 600 ml Gemüsebrühe
 200 g Polenta
 60 g geriebener Parmesan
 Salz/Pfeffer
 Mandelblättchen



Gesamtzeit: 90 Minuten
 Vorbereitungszeit: 45 Minuten
 Koch-/Backzeit: 45 Minuten

Zubereitung:

	Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze oder 180 °C Heißluft vorheizen.
2 kleine Rote Beten 4 Karotten 1 Petersilienwurzeln 1 Pastinaken ca. 400 g Hokkaido-Kürbis 200 g kleine Kartoffeln 1 Stangen Lauch 2 Rote Zwiebeln Rosmarin und Thymian	Rote Beten waschen, schälen und in dünne Spalten schneiden. Karotten, Petersilienwurzeln und Pastinaken waschen, schälen und längs halbieren. Kürbis und Kartoffeln waschen und mit Schale in Stücke/Spalten scheiden. Lauch putzen und in etwa 2 cm dicke Ringe schneiden. Zwiebeln schälen und ebenfalls in Ringe schneiden.

<p>2 EL Honig 4 EL Rotwein 6 EL Olivenöl 4 EL weißer Balsamico 4 Knoblauchzehen 50 g Rosinen 1/2 TL Fenchelsamen Salz/Pfeffer</p>	<p>Honig, Wein, Öl und Balsamico zu einer Marinade vermengen. Knoblauch schälen und fein hacken. Zusammen mit den Rosinen und den Fenchelsamen zur Marinade geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.</p>
<p>1 Zweig Rosmarin und Thymian</p>	<p>Das Gemüse in einer großen Schüssel mischen und mit der Marinade übergießen. Nun das Gemüse auf einem mit Backblech belegten Blech verteilen. Rosmarin und Thymian waschen, zupfen und auf dem Gemüse verteilen. Im vorgeheizten Ofen ca. 35 - 40 Minuten backen, bis das Gemüse gar ist.</p>
<p>600 ml Gemüsebrühe 1 Zweig Rosmarin, Thymian und Salbei 30 g Butter 200 g Polenta 50 g Parmesan Salz/Pfeffer</p>	<p>Die Gemüsebrühe in einem Topf aufkochen. Kräuter samt Butter zugeben und die Polenta langsam einrühren. Hitze reduzieren und etwa 2 Minuten unter ständigem Rühren zu einem dicken Brei kochen. Vom Herd nehmen, Parmesan einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.</p>
<p>1 EL Mandelblättchen Parmesan Salbei</p>	<p>Polenta und Gemüse auf Tellern verteilen und mit Mandeln, etwas Parmesan und Salbei bestreuen.</p>

Guten Appetit!!

Rote Bete Schoko Kuchen

Rezept für 1 Kuchen

Zutaten:

200 g gekochte Rote Bete
 100g Naturjoghurt
 2 Eier
 70 ml Öl
 130 g Mehl
 2 EL Kakaopulver
 70 g Zucker
 40 g gemahlene Mandeln
 1 Prise Zimt
 1 TL Apfelessig
 2 TL Natron
 150 g Zartbitterkuvertüre i. Stücken
 100 g Schokoraspeln
 100 g Sahne
 Butter/Mehl f. die Form



Gesamtzeit: 80-90 Minuten
 Vorbereitungszeit: 20 Minuten
 Koch-/Backzeit: 60-70 Minuten

Zubereitung:

Etwas Butter und Mehl	Eine Springform einfetten und mit Mehl bestäuben. Den Backofen auf 160 °C vorheizen.
200 g gekochte Rote Bete 100 g Naturjoghurt 2 Eier 70 ml Öl	Die Rote Bete in grobe Stücke schneiden und in ein hohes Gefäß geben. Joghurt, Eier und Öl hinzugeben und alles mit einem Pürierstab mixen.
130 g Mehl 30 g Kakaopulver 70 g Zucker 40 g gemahlene Mandeln 1 Prise Zimt	Die trockenen Zutaten in einer Rührschüssel mischen und den Joghurt-Bete-Mix hinzugeben und verrühren bis alle trockenen Zutaten feucht sind.
2 EL Natron 1 TL Apfelessig	In einer kleinen Schüssel Natron und Essig mischen, bis sich Blasen bilden. Mischung sofort in die Teigmasse geben und gut durchrühren. Den Teig in die Kuchenform füllen und im vorgeheizten Ofen ca. 60-70 Minuten backen.
100 g Sahne 150 g Zartbitterkuvertüre	Nach dem Auskühlen den Kuchen auf ein Gitter umsetzen. Sahne aufkochen und über die Zartbitterkuvertüre geben. Die Ganache gut mischen und mittig auf den Kuchen gießen.
100 g Schokoraspeln	Die noch flüssige Ganache mit Schokoraspeln bestreuen.

Guten Appetit!!