

Bayerisches „Superfood“ im Winter

Rote Bete Mousse

200g Rote Bete, 2 EL frisch geriebener Meerrettich, 100g Frischkäse, Salz, Pfeffer, 1 Prise Zucker, 1 ½ Blatt Gelatine, 70 ml Sahne

Rote Bete schälen. ½ Knolle beiseitelegen. Restliche Rote Bete pürieren, mit Meerrettich, Frischkäse, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren.

Gelatine in kaltem Wasser einweichen. In einem Topf Gelatine auflösen und 3 EL Frischkäsemasse dazu geben und verrühren. Unter die restliche Masse rühren. Sahne steif schlagen und unterheben. Die Masse mindestens 2 Stunden sehr kalt stellen. Übrige Rote Bete in feine Scheiben hobeln. Von der Mousse Nocken abstechen und auf je 2 Scheiben setzen.

TIPP: Dazu passt gut heimischer Fisch & Salate

Rote-Bete-Schoko-Kuchen

125g Vollkornmehl (Dinkel- oder Weizen), 100g Rohrohrzucker, 40g Kakaopulver, 1 TL Weinsteinbackpulver, 3 Eier, ¼ TL Salz, 450g Rote Bete (gegart), 100g Zartbitterschokolade, 150ml neutrales Öl (z.B. Rapsöl oder Sonnenblumenöl)

Den Backofen auf 180 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Eine kleine Kuchenform (18cm Durchmesser) fetten. Vollkornmehl, Zucker, Kakao und Backpulver in einer Rührschüssel vermischen. Die Eier mit dem Salz aufschlagen. Die Rote Bete reiben, die Schokolade über einem Wasserbad schmelzen. Rote Bete, Schokolade und Öl vermischen, die Mehlmischung einrühren und zum Schluss die aufgeschlagene Eimasse unterheben. Den Kuchenteig in die Form füllen und ca. 45-50 Minuten backen. Danach den Kuchen abkühlen lassen.

Tipp: Wer es gerne richtig schokoladig mag, kann den Kuchen noch mit einer Ganache verzieren. Dazu 100g Zartbitterschokolade mit 2 TL Butter schmelzen und über den Kuchen geben.

Rote Bete Chips

2 Rote Bete Knollen, 1-2 EL Olivenöl, Salz

Die Rote Bete in dünne Streifen hobeln. Die Streifen im Olivenöl wälzen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech nebeneinander legen. Im Ofen bei 150 Grad (Umluft) ca. 10 Min backen. Danach den Ofen ausschalten und die Chips 10 Minuten lang noch zu Ende ausbacken lassen. Den Backofen öffnen und weitere 10 Minuten trocknen lassen. Anschließend herausnehmen und auf einem Küchenpapier abtropfen lassen.

TIPP: Das Ganze geht natürlich auch mit anderen Gemüsearten wie z.B. Karotten Zucchini

Kartoffel-Sauerkraut-Piroggen

1250g mehliges Kartoffeln, Salz, 1 EL Sonnenblumenöl, 100g gewürfelter Speck, 3 Zwiebeln, 3 EL Tomatenmark, ca. 600g Sauerkraut, Pfeffer, Kümmel, 1 EL Zucker, 100g Mehl, 100g Gries, 1 Ei, 1 Eigelb, 2 EL Milch

Kartoffeln schälen, halbieren und in kochendem Salzwasser ca. 20 Minuten garen.

Für die Füllung Öl erhitzen. Speck darin knusprig braten. Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden. Zwiebeln und Tomatenmark dazugeben und verrühren. Sauerkraut ausdrücken, zu den Speckzwiebeln geben und kurz andünsten. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel und Zucker abschmecken. Sauerkraut kühl stellen.

Kartoffeln sehr gut abgießen und durch eine Kartoffelpresse drücken. Mehl, Grieß und Ei dazugeben und zu einem lockeren Teig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Teig ca. 10 Minuten quellen lassen. Teig portionsweise auf einer gut bemehlten Arbeitsfläche ausrollen und zu Kreisen (ca. 8 cm Durchmesser) ausstechen. Sauerkraut gleichmäßig auf die Kreise verteilen und zur Hälfte zu Halbkreisen umklappen. Die Ränder mit den Fingern leicht zusammendrücken. Auf mit Backpapier ausgelegte Backbleche setzen. Eigelb und Milch verquirlen und Piroggen damit dünn einstreichen. Nacheinander im Ofen (200 Grad Ober-/Unterhitze) ca. 15 Minuten backen.

TIPP: Die Piroggen kann man sowohl warm als auch kalt genießen, dazu passt ein Dip aus Sauerrahm und Schnittlauch

Grümkohlcurry

250g Karotten, 2 Zwiebeln, 2-3 Knoblauchzehen, 2 EL Öl, 1-2 EL gelbe Currypaste, 150g Belugalinsen, 500-600ml Gemüsebrühe, 250g gehackter Grünkohl, 1 Dose Kokosmilch (400g), 50g Rosinen, Salz und Pfeffer aus der Mühle, Chilliflocken oder Feuer & Flamme (Chiemgauer Genussmanufaktur), 1-2 EL Zitronensaft

Zwiebeln und den Knoblauch schälen, die Zwiebeln in Spalten und den Knoblauch in Scheibchen schneiden. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln sowie den Knoblauch darin glasig anschwitzen. Die Currypaste unterrühren. Linsen, Karotten und 500ml Gemüsebrühe hinzufügen und aufkochen lassen. 10 Minuten köcheln lassen. Grünkohl, Kokosmilch und Rosinen dazugeben und weitere 15 Minuten köcheln lassen, bis die Linsen weich sind und die Soße samig ist. Mit Salz, Pfeffer, Chilli und Zitronensaft abschmecken.

TIPP: Als Topping passt auf das Curry gut geröstete Nüsse oder Hanf

Bier-Senf Dressing

5 EL Bio-Bier aus der Ökomodellregion, 2 EL Zitronensaft, 2 TL Honig, 1 TL Bio-Gelbsenf aus der Ökomodellregion, 2 EL Apfelessig, 2 EL Apfel Balsam, 4 EL Sonnenblumenöl, Frische Kräuter (Petersilie, Schnittlauch, Kresse)

Grünkohlquiche mit Rote Bete und Kürbis

250g Kichererbsenmehl (es geht auch Weizen oder Dinkelmehl), 125 g kalte Butter, 1 TL getrockneter Rosmarin, ½ TL Kreuzkümmel, Salz, 4 EL kaltes Wasser, 2 Knollen Rote Bete, 200g Kürbis, 200g Grünkohl, 2 EL Weißweinessig, 2 EL Olivenöl, Chiliflocken oder Feuer & Flamme (Chiemgauer Genussmanufaktur), Salz, Pfeffer, 3 Eier, 200g Sauerrahm, 120g Camembert

Mehl, Butter, Rosmarin, Kreuzkümmel, Salz und Wasser mit den Händen zu einem glatten Teig verkneten und eine gefettete oder mit Backpapier ausgelegte Quich-Form damit auskleiden (Durchmesser 28 cm)

Den Backofen auf 200 Grad (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die Rote Bete und den Kürbis putzen, schälen und in möglichst gleich große Stücke schneiden. Auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und je 2 EL Weißweinessig darüber geben. Mit Salz und Pfeffer würzen und im Ofen für 20-25 Minuten garen.

Den Grünkohl waschen, putzen und grob hacken. 5 Minuten vor Ende der Garzeit zum Ofengemüse geben. Alles mit 2 Löffel gut durchmischen und für die restlichen 5 Minuten in den Ofen schieben. Sobald das Gemüse gar ist, herausnehmen, etwas abkühlen lassen und auf dem Teigboden verteilen.

Die Eier mit dem Sauerrahm verrühren und kräftig mit Salz, Pfeffer und den Chiliflocken würzen. Den Käse würfeln. Die Hälfte der Würfel zur Eier-Mischung geben, anschließend alles über das Gemüse gießen. Die restlichen Käsewürfel darüber verteilen.

Im Ofen (180 Grad Ober-/Unterhitze) ca. 30 Minuten backen

TIPP: Die Quiche mit Grünkohlpesto verfeinern dazu 200g Grünkohl, 100g Kürbiskerne, ca. 250 ml Olivenöl oder Sonnenblumenöl, Zitronenabrieb, Salz, Pfeffer ca. 75g geriebener Parmesan im Mixer mixen.

Kartoffel-Kohlrabi-Happen

1 EL weiche Butter, 1 kg mehlig Kartoffeln, 1 große Kohlrabi, 6 Salatblätter, ½ EL Estragon, ½ Bund Dill, 80g Käse, 2 TL Salz, 2 Prisen Pfeffer, 4 Eier, 200ml Sahne

Eine Form (25x35 cm) mit Backpapier auslegen und leicht buttern.

Die Kartoffeln und den Kohlrabi schälen und raspeln. Die Salatblätter waschen und dann zusammen mit den Kräutern hacken. Den Käse raspeln. Alle Zutaten in eine große Schüssel geben, Salz und Pfeffer hinzufügen. Eier und Sahne verquirlen und die Mischung in die Schüssel gießen. Alle Zutaten gründlich miteinander verrühren.

Backofen vorheizen (175 Grad Ober-/Unterhitze). In der Zwischenzeit die Kartoffel-Masse in die Form füllen und gut festdrücken. Für ca. 50 Min. backen. Abkühlen lassen und in kleine Quadrate schneiden.

TIPP: Statt Dill kann man auch gut Petersilie verwenden!

Kerniges Topping für Suppen und Salate

35g Rohrohrzucker, 1 TL Salz, 1 TL Arabische Gewürzmischung, 2 TL Feuer & Flamme (Chiemgauer Genussmanufaktur), ½ TL Chilli frisch gemahlen, ½ TL schwarzer Pfeffer frisch gemahlen, 1 Limette, 1 Eiweiß, 80g Schälhanf, 80g Haselnüsse in Scheiben geschnitten, 40g Buchweizen, 100g Körnermix (z.B. Kürbis, Sonnenblumen, Walnüsse)

Die Schale der Limette fein abreiben. Zucker, Salz und Gewürze vermischen. Eiweiß leicht schaumig schlagen. Zusammen mit dem Limettenabrieb unter die Gewürzmischung rühren. Ofen aufheizen (180 Grad Ober-/Unterhitze). Nüsse und Körner in eine Schüssel geben mit der Gewürzmasse verrühren und auf ein mit Backpapier belegtes Blech geben. Alles gleichmäßig verteilen und 10 Min im Ofen rösten. Anschließend die Mischung vom Backpapier lösen und weitere 5-10 Min nur auf dem Backblech im Ofen trocknen.

Wintersuppen

(samtige Suppen, fruchtig aufgepeppt mit toppigen Geschmacksexplosionen)

Sellerie, Pastinaken, Petersilienwurzeln, Karotten, Kürbis

Dünsten oder dämpfen 100 Grad ca. 30 Minuten

- Brühe + Frucht + ÖL/Milchprodukt + Würze + Topping
- Hühnerbrühe besser als Gemüsebrühe (Kartoffeln nach Geschmack 1-3)
- Äpfel, Birnen (auch eingelegt) oder Orangen passen zu allen Suppen
- Zitronensaft und Zesten, aber auch Orangensaft und Zesten geben die nötige Frische
- Apfel-, Orangensaft, Apfel- oder Balsamessig geben der milden Suppe die nötige Säure (1-3 TL)
- < Sahne, Creme fraiche, Schmand, Ziegenfrischkäse, Schafskäse, Frischkäse evtl. Milch und Butterkügelchen geben Bindung und Geschmacksverstärkung und Vitaminlösung
- + Salz, Pfeffer, Chili, Gemüsebrühe (Feuer & Flamme, Echte Gmias Supp´n Chiemgauer Genussmanufaktur)
- + Rosmarin oder Thymian, in die Suppe oder auch zum Topping
- + Zimt, Muskat, Kardamon, Koriander, Curry, Ingwer u.a. orientalische Gewürze
- **Topping gibt die Geschmacksexplosion !:**
- Frischkäse, Ziegenkäsebällchen in Nuss- und Körnermantel, gegrillter Ziegenkäse
- Granatapfelkerne, Cranberrys vom Schönramer Filz, Johannisbeeren
- Geröstete Nüsse evtl. mit Honig (Rosmarin o. Thymian), oder "Krunchy" von Barnhouse

Rote Bete - Salat mit Apfel (Rana-Salat)

Rote Bete (Rana), Apfel, Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker oder Honig;
Walnüsse, Rapsöl

Gekochte Rote Bete grob raspeln, ebenso den Apfel mit oder ohne Schale raspeln und sofort mit Zitronensaft begießen, zusammen mischen. Dann die Walnüsse mit einem Messer kurz hacken und unter die Masse geben. Mit Salz, Pfeffer, Honig (Zucker) würzen und das Rapsöl dazu geben. Ausgarnieren mit etwas Petersilie

Zuckerhutsalat mit Apfel

1 Zuckerhut in Streifen geschnitten, 1 Apfel geraspelt, 2 Karotten geraspelt, 300 g Joghurt
60 g Sonnenblumenöl, 80 g weißer Balsamicoessig, 1 TL Salz, Pfeffer, evtl. Knoblauch

Zutaten für Apfel-Pastinaken Suppe (für 6 Pers.)

2 EL Öl, 2 EL Butter, 2 mittelgroße Lauchstangen geputzt und gehackt, Salz, 1 EL Honig,
1 Lorbeerblatt, 1 Rosmarinzweig (alt. Thymian), 1,5 L Hühnerbrühe (Gemüsebrühe), 450g Pastinaken
geschält und geschnitten, 2 große Kartoffeln, 2 säuerliche Äpfel, 1 EL Apfelessig (2 EL Apfel Balsam),
¼ TL Zimt, ¼ TL Muskat, 60ml Apfelsaft, 150ml Creme fraiche

Lauch in Butter und Öl ca. 8 Min dünsten, die restlichen Zutaten (bis auf Creme fraiche) hinzufügen
mit Brühe angießen ca. 30 Min köcheln lassen. Creme fraiche dazu und alles gut pürieren, vor dem
pürieren Lorbeerblatt und Rosmarin entfernen.

Ofen-Wintergemüse

2 kg Wintergemüse (Kohlrübe, Kürbis, Kartoffel, Rote Bete, Pastinake, Zwiebel, Sellerie,
Rosenkohl,...), 8 – 10 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer, Rosmarin, Knoblauch nach Geschmack,
100 ml Weißwein, 300 ml Wasser, Suppenwürze, 2 EL Agavendicksaft

Ofen auf 200 °C vorheizen. Gemüse waschen, schälen, in Stücke und Scheiben schneiden und
auf einem Backblech verteilen. Mit Olivenöl und Gewürzen mischen.

Für 20 Minuten in den Ofen geben.

Dann mit den restlichen Zutaten aufgießen und nochmal 30 – 40 Minuten weiter garen.

Steckrübensuppe mit Salbei Gremolata - Topping

750g Steckrüben, 200g Kartoffeln (mehlig), 1 Zwiebel, 2 EL Kokosöl, 700ml Gemüsesuppe, 20g Ingwer, etwas Rosmarin, 300ml Vollmilch, Salz, Pfeffer, 2-3 EL Balsamico Essig

Gremolata: 60g Pinienkerne oder Walnüsse, Salbei oder Petersilie, getrocknete Tomaten

Gemüse in Würfel schneiden und in Öl kurz anbraten, mit Suppe aufgießen. Ingwer & Rosmarin hacken und zusammen mit der Suppe ca. 25 Min. köcheln lassen. Milch dazu geben und grob pürieren, die Suppe darf ruhig noch etwas stückig sein. Mit Gewürzen und Essig abschmecken.

Für die Gremolata die Nüsse in der Pfanne ohne Öl rösten. Kräuter und Tomaten hacken und unter die Nüsse mischen. Jeweils einen Klacks auf die Suppe löffeln.

TIPP: Steckrüben kann man auch stifteln, langsam in Butter schmoren und mit etwas Honig karamellisieren lassen. Würzen (Salz, Pfeffer,...). Gut dazu passen warme Beluga-Linsen aus der Ökomodellregion, mit etwas gebratenem Wurzelgemüse.

Zu Steckrüben passen auch gut kräftige Gewürze wie Kümmel, Kreuzkümmel, Ingwer oder Biersalz und gebratene Speckwürfel.

Schwarzwurzeln in Nußbutter

3 EL Essig, 1 kg Schwarzwurzeln, Salz, Petersilie, 50g Haselnusskerne, 60g Butter, Chiliflocken, 1EL Zitronensaft

2 EL Essig m 2l kaltem Wasser in eine Schüssel geben. Schwarzwurzeln waschen, rasch schälen und sofort ins vorbereitete Essigwasser legen (sonst werden sie braun). In der Zwischenzeit in einem Topf Wasser aufkochen. 1EL Essig & 1 TL Salz dazu geben, die Schwarzwurzeln aus dem Einweichwasser fischen und im frischen Wasser zugedeckt ca. 10-12 Min. al dente kochen und abgießen. Dünne Stangen kürzer kochen als dicke! Anschließend nach Belieben in Stücke schneiden.

Petersilie fein hacken, Haselnüsse ohne Fett in einer Pfanne rösten und grob hacken, Butter dazu geben. Petersilie, Chili und Zitronensaft dazu geben und die Schwarzwurzeln darin schwenken, mit Salz abschmecken.

TIPP: Dazu schmecken Fleischpflanzerl oder Fisch und Kartoffeln. Sehr gut schmecken Schwarzwurzeln als Hauptgericht wie Spargel mit Sauce Hollandaise oder Orangen Senf Soße.