

## 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.
400 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.
600g Hackfleisch Salz/Pfeffer 2 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.
60 g Butter 200 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 kleine Rote Beten  
 4 Karotten  
 1 Petersilienwurzeln  
 1 Pastinake  
 400 g Hokkaido-Kürbis  
 ca. 200 g kleine Kartoffeln  
 1 Stange Lauch  
 2 Rote Zwiebeln  
 je 2 Zweige Rosmarin und Thymian

### Marinade:

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

### 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 Pastinake ca. 400 g Hokkaido-Kürbis ca. 200 g kleine Kartoffeln 1 Stange 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  1 Knoblauchzehe  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, 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  10 g 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 2 EL 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 TL 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!!**