

Möhrengrün-Pesto

| Zutaten für 4 Personen: | Rezeptbeschreibung |
|---|---|
| 60 g Möhrengrün <i>alternativ: Basilikum oder Rucola</i> | Möhrengrün gründlich waschen und grob hacken. |
| 40 g Walnüsse | Walnüsse in einer Pfanne rösten, abkühlen lassen. |
| 1 Knoblauchzehe | Knoblauch schälen. |
| 40 g Parmesan | Parmesan grob hacken. |
| 1 TL Jodsalz mit Fluorid | Möhrengrün, Walnüsse, Knoblauch, Parmesan, Zitronensaft, Rapsöl, Jodsalz nach Bedarf und Pfeffer mit einem Stabmixer fein pürieren und abschmecken. |
| 1/2 TL Pfeffer | |
| 1 EL Zitronensaft | |
| 80 ml Rapsöl oder Walnussöl | |

Bolognese mit Gemüse und Rinderhack

| Zutaten für 4 Personen: | Rezeptbeschreibung |
|---|---|
| 2 Knoblauchzehen | Schalotten und Knoblauch schälen und fein würfeln. |
| 2 Schalotten | Möhren und Knollensellerie schälen und in sehr kleine Würfel schneiden. |
| 200 g Möhren | Champignons und Paprika putzen und fein würfeln. |
| 120 g Knollensellerie | Olivenöl in einer großen Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Schalotten und Knoblauch dünsten, bis sie braun werden. Gemüsewürfel, außer Paprikawürfel , hinzugeben und kräftig anbraten. |
| 1 Paprika, gelb | Das Gemüse in eine Schüssel füllen und beiseitestellen. |
| 100 g Champignons | Nun das Hackfleisch portionsweise in der Pfanne kräftig braten, damit es ausreichend Kontakt zum heißen Pfannenboden hat und so reichlich Röstaromen bilden kann. Es wird kein Öl zum Braten benötigt. |
| 2 EL Olivenöl | Hackfleisch unter Rühren krümelig braten, bis es Farbe annimmt. Tomatenmark hinzufügen, gut mit dem Hackfleisch mischen und 3-5 Minuten mit anrösten und zwischendurch mit Gemüsebrühe ablöschen. |
| 250 g Rinderhackfleisch | Nun das beiseite gestellte Gemüse unterrühren. Gemüsebrühe, passierte Tomaten, Weißweinessig und 1 TL Zucker dazugeben und gut verrühren. |
| 2 EL Tomatenmark | Die Sauce ohne Deckel für etwa 20 Minuten sehr langsam bei kleiner Hitze köcheln lassen, bis sie dickflüssig ist. Bei Bedarf noch etwas Gemüsebrühe dazugeben. |
| 1 EL Weißweinessig | Je länger die Bolognese kocht, desto geschmacksintensiver wird sie. |
| 250 ml Gemüsebrühe (aus Schalen und Abschnitten von Gemüse) | In der Zwischenzeit die Spaghetti nach Packungsanweisung zubereiten. |
| 500 ml passierte Tomaten | Tomaten waschen und würfeln. Thymian- und Oregano-Zweige abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken. Die Tomatenwürfel und Paprikawürfel in die Sauce geben und mit Salz, Pfeffer und ggf. einer weiteren Prise Zucker abschmecken. |
| 2 Zweige Thymian (oder getrocknet) | Die gehackten Kräuter in die Sauce geben und einmal kurz aufkochen lassen. Fertig. |
| 2 Zweige Oregano (oder getrocknet) | Schalen und Abschnitte auffangen und in 2 Liter Wasser zu einer Gemüsebrühe ansetzen und reduzieren lassen. |
| 2 Tomaten | |
| 1 -2 TL Jodsalz mit Fluorid | |
| 1 TL weißer Pfeffer aus der Mühle | |
| 1 TL Zucker | |
| 400 - 500 g Vollkorn Spaghetti | |

Rote Bete -weiße Bohnen Dip

| Zutaten für 4 Personen: | Rezeptbeschreibung |
|--|--|
| 125 rote Bete, vakuumiert oder sauer eingelegt oder frisch | Alle Zutaten, außer Sesamsamen und Petersilie, in ein hohes Gefäß geben und mit dem Mixstab fein pürieren. |
| 1 Dose weiße Bohnen (Abtropfgewicht 240 g) | |
| 1 EL Zitronensaft | Abschmecken. |
| 1-2 Knoblauchzehen, geschält | In eine Schale füllen und mit Sesamsamen und Petersilie garniert servieren. |
| 2 EL Rapsöl | |
| ½ TL Jodsalz | |
| ½ TL Pfeffer | |
| 1 EL geröstete Sesamsamen | |
| etwas Petersilie | |

Möhren und Paprika Salat mit Gerste

| Zutaten für 4 Personen: | Rezeptbeschreibung |
|---------------------------------------|---|
| 150 g Gerste | Gerste mit Gemüsebrühe in einen Kochtopf geben, einmal aufkochen lassen und auf kleiner Stufe für ca. 20 Minuten mit Deckel quellen lassen. |
| 300 ml Gemüsebrühe | |
| 2 Msp. Safran (gemahlen oder 2 Fäden) | Safran mit 1 EL warmen Wasser ziehen lassen. Fäden vorher mit einem Mörser zerstoßen. |
| 1 EL warmes Wasser | |
| 100 g Möhren | Möhren schälen und in feine Streifen schneiden. |
| 100 g rote Paprika | |
| 40 g eingelegte Tomate | Paprika entkernen und in feine Streifen schneiden |
| 1 Zitrone | |
| 1 EL Apfelessig | Getrocknete Tomaten in kleine Würfel schneiden. |
| 3 EL Rapsöl | |
| Salz und Pfeffer | 2 EL Zitronensaft, 1 TL Zitronenabrieb mit Apfelessig, Rapsöl, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren und abschmecken. |
| Prise Zucker | |
| 10 g frisches Basilikum | Das Dressing mit der Gerste vermengen und die Safranflüssigkeit unterrühren. Das Gemüse unterheben, abschmecken und für ca. 30 Minuten ziehen lassen. |
| | Basilikum in Streifen schneiden und den Salat garnieren. |