

***Kochevents
im
maxx! Gesundheitszentrum***



EnergieDienst

20. Februar 2019



Rote Beete-Suppe

(4 Personen)

Zutaten:

600g Rote Beete
3 Schalotten
2 Saftorangen
2 EL Olivenöl

800ml Gemüsebrühe
2 Stiele Dill
125g Kräuterfrischkäse
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Die Beete pürieren, Orangen auspressen und den Saft dazu geben. Schalotten hacken und in der Pfanne mit etwas Öl andünsten. Beete, Schalotten und Brühe in einen Topf geben und 15 Minuten köcheln lassen. Dill dazu geben und servieren. Mit Orangenschiffen und Dill garnieren.

Mango-Mozzarella-Salat

(4 Personen)

Zutaten:

1 vollreife Mango
200g Mozzarella
1 Prise Kräutersalz
1 EL fruchtiger Balsamico

Zubereitung:

Mango schälen und in dünnen Scheiben vom Kern schneiden. Mozzarella abgießen und in dünne Scheiben schneiden. Auf einer Platte abwechselnd Scheibe für Scheibe anrichten. Etwas Kräutersalz dazu und mit Balsamico beträufeln.

Tipp:

Parmesanraspel on top!



Kräuterroastbeef mit Wildkräutern und Maronen

(4 Personen)

Zutaten:

800g Roastbeef	200ml kräftiger Rotwein
2 Zwiebeln	1 TL Wacholderbeeren
2 Äpfel	2 EL Olivenöl
3 EL Butter	300g gegarte Maronen
1 Glas Rotkohl	300g Datteln
Salz, Pfeffer	Alufolie
1 Lorbeerblatt	Eichblattsalat halber Kopf
200g Wildkräuter	

Zubereitung:

Zwiebeln und Äpfel schälen und die Äpfel entkernen. Zwiebel fein und die Äpfel grob würfeln. Beides in 1 EL heißer Butter 3 Minuten andünsten. Rotkohl abgießen, abtropfen lassen und hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lorbeer und 100ml Wein zugeben und zugedeckt 30 Minuten schmoren, dabei gelegentlich umrühren und übrigen Wein angießen.

Das Roastbeef waschen, trocken tupfen und falls vorhanden, von den Sehnen befreien. Wacholderbeeren zerstoßen, mit Salz und Pfeffer mischen und das Fleisch damit einreiben. In der übrigen heißen Butter und Öl in einer Pfanne rundherum scharf anbraten. Danach das Fleisch in Alufolie im Backofen bei 70 Grad ca. 15-30 Minuten garen lassen. Datteln klein hacken. Größere Marone halbieren. Maronen im heißen Bratfett 2-3 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen. Rotkohl abschmecken, Lorbeer entfernen.

Das Roastbeef mit Maronen und Eichblattsalat anrichten und mit Wildkräutern panieren.

Dazu passt:

Kartoffelfächer mit Käse

Kartoffel fächerartig aufschneiden. Käse in den Zwischenraum legen und für ca. 30-45 Minuten im vorgeheizten Backofen bei 220 Grad backen.

Dazu passt:

Quark mit Schnittlauch



Massierter Rotkohl-Salat

(4 Personen)

Zutaten:

250g Rotkohl
1 TL Salz
50g geröstete Sonnenblumenkerne
1 Zwiebel
50g Cranberries oder Korinthen
1 gewürfelter Apfel
4 EL Olivenöl
2 EL Apfelessig

Zubereitung:

Den Rotkohl waschen, klein schneiden und in eine Schüssel füllen. Das Salz darüber streuen und mit den Händen für 1-2 Minuten in den Rotkohl einmassieren bis er sich weich anfühlt und sich das Volumen um mindestens die Hälfte reduziert hat. Die Sonnenblumenkerne für wenige Minuten in einer heißen Pfanne rösten und darüber geben. Geschnittene Zwiebel, Cranberries und Apfelstücke ebenfalls dazugeben und alles miteinander vermischen.

Zum Schluss noch Olivenöl und Apfelessig darüber geben, umrühren und genießen. Der Salat wird noch besser, wenn er eine Stunde ziehen kann und hält sich auch 1 bis 2 Tage im Kühlschrank.

Tipp:

Wer es mag, kann noch ca. 50g Gorgonzola darüber krümeln.

Mango-Tiramisu

(4 Personen)

Zutaten:

1 vollreife Mango
500g Magerquark
200g Mascarpone
4 reife Kiwi
1 Vanilleschote

Zubereitung:

Mango schälen und dann das Fruchtfleisch vom Kern trennen. Danach beides zusammen fein pürieren. Magerquark und Mascarpone gut vermengen. Auf Wunsch kann eine Vanilleschote und Agavendicksaft zum Süßen verwendet werden. Kiwi schälen und pürieren.

Einzelne Komponenten in ein Glas schichten und kalt stellen.

