

Ilona Timmermann,

Rote Bete-Carpaccio

4 Personen

400g Rote Bete (vorgekocht)

50 g Walnüsse

1 Zitrone

2 TL Agavendicksaft

1 TL Senf

4 EL Olivenöl

Salz, Schwarzer Pfeffer

Etwas frische Petersilie

Rote Bete mit einem scharfen Messer in hauchdünne Scheiben schneiden. Zitrone auspressen. Olivenöl, Zitronensaft, Agavendicksaft und Senf zu einem Dressing vermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.

Petersilie waschen und in kleine Stücke hacken.

Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ca. 4 min. anrösten.

Rote Bete auf einem Teller anrichten. Darüber die Petersilie streuen, anschließend das Dressing darüber verteilen und mit den Walnüssen toppen.

Champignon-Kohl Risotto

4 Portionen

200 g Champignons

200 g Weißkohl oder Wirsing

1 Zwiebel

125 g Risotto-Reis

0,8 l Gemüsebrühe

100 ml Sahne

Salz, Pfeffer

Zwiebel schälen, klein schneiden. In etwas Sonnenblumenöl in einer tiefen Pfanne andünsten. Champignons putzen, schneiden, dazugeben und ca. 5 min. mitdünsten.

Risotto-Reis dazugeben und nach und nach mit Gemüsebrühe ablöschen. Die Pfanne immer wieder abdecken und bei geringer Hitze den Reis ca. 30 min. quellen lassen.

Weißkohl in ganz dünne Streifen schneiden, mit Salz vermischen, dazugeben und weitere 10 min. köcheln lassen. Mit Pfeffer würzen, Sahne hinzufügen.



Statt Kohl kann man auch Brokkoli oder Zucchini nehmen!

Quark-Creme

4 Portionen

200 ml Sahne

250g Magerquark

200 g Himbeer- oder Erdbeermarmelade

3 EL Agavendicksaft

50 g Schokostreusel

Sahne aufschlagen, Quark unterheben. Jetzt schichtweise erst Quark, dann Marmelade ins Glas füllen.

Mit Schokostreusel bestreuen und genießen.