

...die Kochsendung im OK Weinstraße

Rezept zu Sendung #26

Mit Bianca Kramer

Rote-Beete-Meerrettich-Süßkartoffel-Suppe

Zutaten für ca. 8 Personen

2 rote Zwiebeln
frischer Ingwer
300 g Süßkartoffeln
800 g Rote Beete
frischer Meerrettich
Kokosöl zum Anbraten
ca. 1600 ml Gemüsebrühe
1 kleine Dose Kokosmilch
Salz, Pfeffer, Hildegard-Gewürze

Zuerst die Zwiebeln und den Ingwer schälen und klein schneiden. Anschließend Süßkartoffeln und rote Bete schälen und würfeln (Achtung: rote Bete färbt – am besten mit Handschuhen schälen).

Das Kokosöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln mit dem Ingwer andünsten. Kartoffeln und rote Bete dazugeben und kurz mitdünsten, Galgant kann auch schon zugegeben werden.

Mit der Gemüsebrühe angießen und alles zugedeckt ca. 20 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse weich ist.

Mit dem Pürierstab pürieren, frischen Meerrettich reiben und zusammen mit der Kokosmilch und den Gewürzen dazugeben.

Die Suppe noch ein paar Minuten ziehen lassen und abschmecken.



Rucola-Tomaten-Pesto

Zutaten

125 g Rucola
120 g Mandeln (ohne braune Haut)
75 g getrocknete Tomaten
Saft von einer unbehandelten Zitrone
1 EL Aceto Balsamico
ca. 125 ml gutes Olivenöl
Salz, Pfeffer, Hildegard-Gewürze



Die Mandeln in einer beschichteten Pfanne ohne Fett eine Minuten anrösten, bis sie leicht bräunen und duften. Danach klein mahlen.

Die Tomaten grob klein schneiden, Rucola waschen und verlesen. Dann den Rucola, die Tomaten und das Olivenöl mit dem Pürierstab zu einer feinen Masse verarbeiten.

Mit Zitronensaft und Balsamico verfeinern, gemahlene Mandeln zugeben und gut mischen und am Ende mit den Gewürzen kräftig abschmecken.

Pasta kochen und mit dem Pesto servieren (ggf. Pesto mit einigen Esslöffeln Nudel-Kochwasser mischen, dann kann es besser verteilt werden).

Tipp: Pesto kann auch gut einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden und schmeckt prima zu frischem Brot.

Viel Spaß beim Nachkochen!

Eure Bianca

