

...die Kochsendung im OK Weinstraße

Rezept zu Sendung #62

Mit Kornelia Wingerter – Ernährungsberaterin, Wattenheim

Grünkernburger

Zutaten für 12 Burger:

1	kleine Zwiebel
1	kleine Knoblauchzehe
½	Bund Petersilie
100 g	Kidneybohnen
75 g	Parmesankäse
2 EL	Bratöl
300 ml	Gemüsebrühe
150 g	Grünkernschrot
	Bohnenpaste
25 g	Haferflocken
1	Ei
	Salz, Pfeffer



Zwiebel, Knoblauchzehe und Petersilie feinhacken, die Kidneybohnen abtropfen lassen und zerstampfen oder pürieren, den Parmesan hobeln.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, darin Zwiebel und Knoblauch bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Gemüsebrühe und Grünkernschrot zufügen und aufkochen lassen, dann auf kleine Hitze schalten und die Masse ca. 15 Minuten ausquellen lassen.

Bohnenpaste, Haferflocken, Petersilie, gehobelteten Parmesan, Salz und Pfeffer mit der Getreidemasse verrühren.

Aus dem Teig handtellergröße Burger formen und in einer Pfanne in Öl von beiden Seiten knusprig braun braten.

Apfel-Rote-Bete-Salat

Zutaten für 6 Portionen:

1 kg	frische Rote Bete (wenn möglich Bioqualität)
2-3 EL	Aceto Balsamico, dunkel
3 EL	Olivenöl
3 EL	Kürbiskernöl
1 TL	Salz
½ TL	frisch gem. schwarzen Pfeffer

1 gestr. TL gem. Koriandersaat
1 TL mittelscharfer Senf
100 g Kürbiskerne
1 großer säuerlicher Apfel
½ Bund Petersilie

Die Rote-Bete-Knollen in einem ausreichend großen Topf vollständig mit Wasser bedeckt kochen und bei kleiner Hitze, je nach Größe, 45-60 Minuten gar kochen lassen.

Aus Ölen, Essig und Gewürzen ein Dressing herstellen und gut verrühren.
Die Kürbiskerne im Backofen oder in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie braun sind.
Den Apfel waschen, das Kerngehäuse entfernen und fein würfeln, Petersilie waschen und fein hacken.

Wenn die Rote Bete gar ist, das Kochwasser abschütten und die Knollen abkühlen lassen. Die Rote Bete schälen und klein würfeln.

Das Gemüse mit dem Dressing gut vermischen, mit Petersilie und Kürbiskernen bestreut servieren.

Kürbispüree mit marinierten Walnüssen und Petersilie

Zutaten für 6 Portionen:

½ Bund Petersilie
150 g Walnüsse
5 EL Zitronensaft
7 EL Olivenöl
Salz
2 Hokkaidokürbisse
1 große Zwiebel
2 EL Bratöl
100 ml Wasser
Muskat



Die Petersilie fein hacken und die Walnüsse grob zerbröseln. Aus Zitronensaft, Öl und Salz eine Marinade herstellen und Walnüsse und Petersilie darin marinieren.

Die Kürbisse halbieren, Kerne und Fasern entfernen und in grobe Würfel schneiden, Zwiebel hacken.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebelwürfel darin bei mittlerer Hitze braten, bis sie zarte Röstaromen entwickeln. Die Kürbiswürfel einige Minuten mitrösten, dann mit Wasser ablöschen, das Gemüse mit etwas Muskat würzen und den Kürbis weich garen.

Wenn der Kürbis weich gekocht ist, diesen mit dem Pürierstab fein pürieren, Kürbispüree auf Teller anrichten und zusammen mit der Marinade servieren.



Viel Spaß beim nachkochen!

Eure Kornelia