



KW 7/2016

Wraps mit Rote-Bete-Hummus

Zutaten für 4 Personen:

100 g Walnusskerne, 1 Dose (425 ml) Kichererbsen, 2 Knoblauchzehen, 500 g vorgegarte Rote Beten, 2 EL Zitronensaft, Salz, schwarzer Pfeffer, ca. 6 EL Olivenöl, 1 rote Zwiebel, 1 Bd Petersilie, 125 g Feldsalat, 200 g Feta, 8 Tortillas.

Zubereitung:

Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett rösten und herausnehmen. Kichererbsen kalt abspülen, abtropfen lassen. Knoblauch schälen, klein schneiden. Rote Beten abtropfen lassen und klein schneiden. Mit Kichererbsen, Nüssen, Knoblauch und Zitronensaft mit einem Stabmixer pürieren, dabei ca. 6 EL Öl untermixen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Feldsalat putzen und waschen. Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen und die Blätter abzupfen. Tortilla Fladen im Backofen etwas erwärmen mit dem Rote Bete Humus bestreichen, Salat, Feta, Zwiebelringe und Petersilie darauf verteilen und zusammenrollen.

Kartoffel-Rote-Bete-Taler mit Avocadopüree

Zutaten für 4 Personen:

1,5 kg Kartoffeln, 3 Lauchzwiebeln, 450 g Rote Bete, 3 Eier, 3 EL Kartoffelstärke, 1 TL Salz, Pfeffer, 4 EL Öl, 1 Knoblauchzehe, 2 Avocados, 1 EL Zitronensaft, Salz, Pfeffer aus der Mühle.

Zubereitung:

1,5 kg Kartoffeln waschen, ca. 20 Minuten in Wasser kochen. Abgießen, kalt abschrecken und die Schale abziehen. Mit einem Kartoffelstampfer grob zerdrücken. Abkühlen lassen. 3 Lauchzwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. 450 g Rote Beten waschen, schälen und grob raspeln. Mit Lauchzwiebeln, 3 Eier, 3EL Kartoffelstärke, 1 TL Salz und Pfeffer verkneten. Ca. 10 Buletten formen. 4 EL Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Buletten darin portionsweise unter Wenden ca. 8 Minuten braten. Knoblauch schälen. Avocados halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch aus der Schale lösen. Mit Knoblauch und Zitronensaft fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zu den Rote Bete Talern servieren.

Wir wünschen Guten Appetit!

Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich u. Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum Konto: 6007291100 BLZ: 43060967