

KW 40 / 2022

Rote-Bete-Birnen-Suppe



Zutaten: (Für 4 Portionen)

2 EL Ghee oder Butter, 1 große rote Zwiebel (geschält und fein geschnitten), 3 cm frischer Ingwer (geschält und fein geschnitten), 5 mittelgroße Rote Beten (ca. 750 g, geschält und in Scheiben geschnitten - nicht vorgekocht!), 1 mittelgroße Birne (ca. 250 g, vom Kerngehäuse befreit und in kleine Stücke geschnitten), 2–3 EL Marillen- oder Apfelessig, 1–2 EL herber Honig, z. B. Kastanien- oder Tannenhonig, 500 ml Gemüsebrühe, 500 ml Apfelsaft, 1 Dose Kokosmilch à 400 g, Salz und frisch gemahlener Pfeffer, optional: 1 EL Koriandergrün, gewaschen und fein gehackt

Zubereitung:

Ghee/Butter in einem entsprechend großen Topf erhitzen und die Zwiebeln mit dem Ingwer darin andünsten, bis die Zwiebeln glasig sind. Rote-Bete-Scheiben und Birnenstücke zugeben und mitdünsten. Nach mehrmaligem Umrühren mit Obstessig ablöschen. Den Honig unterrühren und mit Brühe und Apfelsaft aufgießen. Das Ganze anschließend auf mittlerer Flamme köcheln lassen, bis die Rote Beten weich sind. Dann den Topf vom Herd nehmen, die Suppe mit einem Pürierstab fein pürieren und anschließend mit Kokosmilch aufgießen. Das Ganze noch mal auf kleiner Flamme erhitzen, aber nicht zum Kochen bringen. Zum Schluss mit Limettensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und in Teller oder Schalen füllen. Mit Koriandergrün bestreuen.

Rote-Bete-Apfel-Birnen-Salat

Zutaten: (Für 4 Portionen)

100 g Walnusskerne, 125 g Rucola, 500 g Rote Bete (gegart), 2 Birnen, 1 Zitrone, 1 Schafskäse, 1 Schalotte, 2 EL Keimöl, 2 EL Apfelsaft, 2 TL Honig, 1 Prise Salz, 1 Prise Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Walnusskerne grob hacken, in Pfanne ohne Fett leicht rösten. Rucola waschen, trockenschleudern, grob hacken. Rote Bete in dünne Scheiben schneiden (am besten Einmalhandschuhe tragen, da die Rote Bete stark abfärbt). Birnen waschen, trockenreiben, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Viertel in feine Scheiben schneiden. Saft der Zitrone auspressen, 1 EL über Birnenscheiben träufeln. Rote Bete und Birnenscheiben leicht überlappend auf Tellern anrichten, Rucola darauf verteilen. Schafskäse zerbröseln, darüberstreuen. Schalotte abziehen, fein würfeln, mit Keimöl, Apfel- und 2 EL Zitronensaft, Senf, Honig cremig rühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Salat mit Dressing beträufeln, mit gerösteten Walnusskernen bestreut servieren.



**Wir wünschen einen guten Appetit
Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg**



Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und Friederike Pax

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

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

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum IBAN DE45 430609676007291100 BIC GEN