

Kulinarisches – Vegetarische Vorspeise für das Weihnachtsmenü

Mehr als das Summen seiner Teile



Einen freundlichen Gruß aus der Küche des Nordhessen Journals. Weihnachten steht ja vor der Tür und da ist die Hatz immer groß und die Schlacht um die Weihnachtsgänse entbrennt. Doch mit nur einer Gans ist es ja meist nicht getan und man braucht eine kreative Vorspeise. Da haben wir doch genau das richtige für euch, denn wir haben ein einfaches Rezept für euch, was man Ruck Zuck in 20 Minuten zaubern kann.

Wir machen heute Käsenocken mit Mandeln an Roter Bete mit hausgemachtem Pesto. Da man ja nicht weiß, wer und wieviel Leute zu Besuch kommen, haben wir alles auf eine Person berechnet, denn auch als Single soll Weihnachten lecker sein. So könnt Ihr dann ganz einfach Hochrechnen, wenn mehr Leute da sein sollten.

Zutaten:

1 EL Mandelsplitter oder Blättchen

1 Tl. Pinienkerne

100 Gr. Rote Bete

2 EL Olivenöl

15 gr. Parmesan

40 gr. Frischkäse

25 ml. Balsamico Essig

1 Tl. Brauner Zucker

Salz, Pfeffer, Basilikum und Knoblauch nach Geschmack

Jetzt braucht Ihr noch eine Pfanne und schon kanns losgehen mit der Vorspeise

Nehmt die Mandelsplitter und röstet diese in eurer Pfanne an bis sie eine Goldgelbe Farbe haben. Lasst aber das Fett weg, denn dann verbrennen die Mandeln gern und geben Bitterstoffe ab, was am Ende alles verdirbt. Schwenkt die Pfanne dabei gut, damit die Mandelstücke nicht verbrennen. Lasst Sie danach auskühlen.

Jetzt geht es an die Rote Bete. Zieht euch am besten Handschuhe an, denn sonst habt ihr sehr rote Finger. Hebt euch die Rote Bete Saft, wenn Ihr welche aus dem Glas nehmt auf, denn nach der genialen Vorspeise gibt es noch einen Tipp, was man damit machen kann.

Würfelt nun die Rote Beete in schöne gleichmäßige Stücke und nehmt euch wieder eure Pfanne zur Hand. Dort gebt Ihr etwas von eurem Olivenöl hinein und bratet die Rote Bete etwa 3 Minuten. Kurz bevor Ihr damit fertig seid, nehmt Ihr euch euren Zucker und karamellisiert die Rote Bete noch etwas. Löscht das ganze mit dem Balsamico Essig ab und lasst alles noch etwa 4 Minuten aufkochen und schmeckt das ganze mit Salz und Pfeffer ab.

Während alles so vor sich hin köchelt könnt Ihr schonmal den Stabmixer oder euren Mörser herausnehmen, denn wir müssen nun unser Pesto vorbereiten. Dafür nehmt Ihr Basilikum, Knoblauch, Pinienkerne und den Parmesan. Nach und nach etwas Öl hinzugeben und zerstoßt das ganze in eurem Mörser. Wenn Ihr den Stabmixer nehmt, könnt Ihr zwar alles gleichzeitig reingeben, doch durch die Hitze des Stabmixers gehen euch

Aromen verloren.

Aus eurem Frischkäse formt Ihr euch mit zwei Esslöffeln oder wenn Ihr Sie kleiner haben wollt mit Teelöffeln schöne Nocken und wendet diese in euren gerösteten Mandeln. Wenn Ihr Kresse oder Petersilie im Haus haben solltet, dann könnt Ihr die Nocken auch darin noch wenden, denn das gibt am Ende dann noch den Extra Kick. Jetzt nehmt Ihr euch einen schönen Teller, legt die Nocken darauf, gebt eure Rote Bete hinzu, bestreut alles mit eurem selbst gemachten Pesto und garniert mit Zerstoßenem Basilikum, Petersilie und Kresse euren Teller und fertig ist euere vegetarische Vorspeise für euer Weihnachtsessen

Der Tipp:

Ihr habt ja den Rote Bete Saft aufgehoben und wie Ihr ja vielleicht wißt, kann man sehr schön damit färben. Daher haben wir mal etwas rausgesucht was man damit färben kann, denn es geht fast alles zu färben wenn es um Textilien geht. Probiert es einfach mal aus und viel Spaß damit ☐

Wolle Färben:

<https://www.youtube.com/watch?v=VNB5lUpbLcA>

Reha-Team
WAGENER
Unser Lächeln hilft



Wir machen Ihr Leben
etwas einfacher!



www.reha-team-wagener.de

SERVICE-HOTLINE 05691-66 40

BAD AROLSEN KORBACH MARSBERG