

Risotto mit Rote Bete, Meerrettich, Apfel und Zwiebel



Letzt
es Wochenende gab es im Hause Naschkatze mal wieder ein
Risotto, denn obwohl ich dieses Gericht sehr mag und
(Risotto)Reis das letzte halbe Jahr [eine große Rolle in meinem
Leben spielte](#), koche ich es viel zu selten.

Inspiriert von „[Risotto ti amo!](#)“* habe ich also mal wieder den
Kochlöffel geschwungen und gleichzeitig Reste aufgebraucht –
mal wieder. Da war noch eine Rote Bete, Meerrettich und
offener Wein wollten auch verwendet werden und der Reis
reichte genau für einen Topf.

Prinzipiell ist Risotto ja ein sehr unkompliziertes Gericht,
für das man alles verwenden kann, was man gerade so da hat.

Man kann seiner Kreativität freien Lauf lassen und hat mit wenigen Grundzutaten ein leckeres Gericht auf den Tisch gezaubert.

Wem das Improvisieren nicht so liegt, dem sei meine letzte Übersetzung sehr ans Herz gelegt- Wenn man danach keinen Reishunger hat – dann weiß ich auch nicht! =)



Für 4 Personen:
350 g Risottoreis
3 mittlere Zwiebeln

1 EL (Knoblauch)Butter
1 Knoblauchzehe
Weißwein oder Rosé
1–2 EL geriebener Meerrettich (frisch oder im Glas, ohne
Sahne)
1 Rote Bete, gekocht und püriert
Parmesan am Stück
Olivenöl
1–2 Äpfel
2–3Frühlingszwiebeln
Salz, Pfeffer

Die Brühe in einen kleinen Topf geben und erhitzen, dann warm halten.

1 Zwiebel hacken und in einem großen Topf in der (Knoblauch)Butter andünsten. Den Knoblauch hacken und zufügen. Den Reis kurz mitdünsten, dann Wein angießen, sodass alles bedeckt ist und die Flüssigkeit verkochen lassen.

Heiße Brühe angießen und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze kochen. Immer wieder neue Brühe zufügen, sobald der Reis die Flüssigkeit aufgenommen hat.

In der Zwischenzeit in einer kleinen Pfanne oder einem Töpfchen die 2 übrigen Zwiebeln, in Spalten oder Ringe geschnitten, in etwas Olivenöl anbraten, bis sie goldbraun sind.

Gegen Ende der Garzeit (der Reis sollte noch etwas Biss haben) die Rote Bete und den Meerrettich unterrühren. Das fertige Risotto sollte cremig sein und die Reiskörner innen noch ganz leicht *al dente*.

Den Apfel waschen und in feine Würfel schneiden. Nach Belieben ein paar dünne Scheiben oder Stifte für die Deko beiseitelegen, die Würfel unter das Risotto heben. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, die Hälfte ebenfalls untermischen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken, etwas Parmesan und 1 Schuss Olivenöl unterrühren und das Risotto kurz stehen lassen.

Das Risotto auf Teller verteilen, die braunen Zwiebeln und die

Apfelstücke sowie die Frühlingszwiebelröllchen darüber verteilen. Mit dem Sparschäler feine Hobel des Parmesans darüber geben.



Passt die herrliche Farbe der Roten Bete nicht wunderbar zum Frühling?

Ich wünsche euch wundervolle und genussreiche Frühlingstage!

Bis bald,
eure Judith

** Beitrag enthält unbezahlte Werbung in Form einer Buchempfehlung/eines Links zum Verlag.*

Rote Beete-Kartoffel-Suppe mit Meerrettich (vegan)



Vor

dem Urlaub wurde bei uns systematisch der Kühlschrank leer gekocht. Inspiriert von meinen Suppen-Tagen neulich, habe ich eine rote Beete, Schmand und Kartoffeln zu einer Suppe verarbeitet, die ich schon lange mal ausprobieren wollte.

Naschkater und ich lieben Meerrettich und haben uns angewöhnt, immer eine geschälte Stange der scharfen Wurzel im Tiefkühler zu haben. Natürlich geht irgendwann Aroma verloren, wenn sie lange gefroren ist, aber frischer und kräftiger als Meerrettich aus dem Glas ist er trotzdem. Beete und Meerrettich passen super zusammen, also kam letzterer auch noch in die pinke Mahlzeit und gab ihr eine wunderbare frische, leicht scharfe Note.



Für 2-4 Portionen:
2 Zwiebeln
2 EL Rapsöl

1 große rote Beete
3-4 sehr große Kartoffeln
1 gr. Apfel
1 L Wasser
2 TL Gemüsebrühpulver
1 TL getr. Dill
2 gestr. TL gem. Kreuzkümmel
1 gestr. TL Salz
viel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
frisch geriebener Meerrettich *
2 EL Schmand/ vegane Sahne oder Frischkäse
2-3 TL frischer Zitronensaft

** So viel, dass man eine leichte, angenehme Schärfe und das Aroma schmeckt. Ich habe 5 gehäufte TL genommen. Zur Not geht natürlich auch Meerrettich aus dem Glas, am besten ohne Sahne.*

Das Öl in einen großen Topf geben. Die Zwiebeln schälen und würfeln. Die Kartoffeln waschen und wie die rote Beete auch schälen und würfeln. Den Apfel waschen und in Achtel schneiden.

Das Öl erhitzen, die Zwiebeln anbraten, dann die Gewürze (außer das Salz und den Meerrettich) zugeben. Das Gemüse und den Apfel hinein geben und alles umrühren, dann mit Wasser aufgießen und bei milder Hitze gar köcheln lassen.

Den Meerrettich hinein reiben, Salz und Zitronensaft dazu geben und die Suppe cremig fein pürieren. Noch einmal abschmecken mit Pfeffer, Salz, Zitrone und Meerrettich.

Zum Servieren nach Belieben noch einen Klecks Schmand oben drauf geben.



Natürlich hoffe ich, dass nicht nur wir auf Kreta ordentlich Sonne und sommerliche Temperaturen hatten, sondern der Sommer jetzt auch in der Heimat keine Abstürze mehr erlebt und dann habt ihr vielleicht keine Lust auf eine heiße Suppe.

Aber wer sagt, dass Suppe immer brühend heiß sein muss? Eine lauwarme oder auch eine kühle Suppe kann es doch auch mal sein, man denke nur an die kalte spanische Gazpacho.

Farblich passt diese Suppe auf jeden Fall perfekt in den Frühling, findet ihr nicht auch?

Ich wünsche euch fabelhafte und genussreiche Junitage!
Eure Judith

Unkomplizierter Sonntags“braten“: Tafelspitz mit Meerrettichsoße, Kartoffeln und Salat

Hallo ihr Lieben,

heute gibt es ein Rezept für ein echtes Sonntagsfestmahl. Wir essen ja eher wenig Fleisch und wenn, dann wollen wir möglichst gutes auf dem Teller haben, von gesunden, hoffentlich glücklichen Tieren. Was bedeutet, sie sollten artgerecht gehalten (soweit eben möglich) und ohne Antibiotika aufgezogen worden sein.

Wir kaufen also beim Metzger unseres Vertrauens, der persönlich jede Woche seine Waren beim Hofladen im Nachbarort meiner Eltern anbietet.

Diesen Sonntag gab es mal wieder etwas besonders Feines: Tafelspitz. Den mag sogar meine Ma gerne, die einige Fleischsorten ganz verschmählt, da kann es noch so biologisch sein.



Tafel

spitz ist ein wunderbar einfaches Gericht. Man lässt das Fleisch zwei Stündchen vor sich hin simmern, kocht am Ende die Soße und die Kartoffeln – und hat ohne viel Aufwand ein fürstliches Essen.

Wir hatten dazu einen Salat aus Zuckerhut und Radicchio. Eine leicht bittere Geschichte also, die aber wunderbar schmeckt, vor allem mit Kürbiskernöl dazu. Heutzutage essen wir ja kaum noch bittere Sachen, dabei sind gerade die so gesund und gut für die Verdauung. Die Italiener wissen das eher noch, sie essen gerne Radicchio im Salat oder kochen sogar damit. Ich finde, solche herben Komponenten sind eine tolle Vorspeise, die den Magen öffnen für kommende Leckereien.

Die Meerrettichsoße machen wir – wie sollte es anders sein – mit frisch gemahlenem Vollkorndinkelmehl. Man kann auch einfach Weißmehl nehmen, aber so ist es zum einen gesünder, zum anderen finden wir die leicht nussige Note sehr lecker, die dieses Mehl allem verleiht. Und natürlich kommt uns nur frisch geriebener Meerrettich in die Soße! Das macht einen himmelweiten Unterschied und ich kann nur jedem dazu raten, die Gläschen links liegen zu lassen! =)



Für 4

Personen:

1 Stück Tafelspitz oder ein Bürgermeisterstück, ca. 1 kg

2 Lorbeerblätter
4 Wachholderbeeren
4 Pfefferkörner

Kartoffeln für 4 Personen, wenn möglich kleine

20 g Butter
2 EL (Vollkorndinkel-) Mehl
 $\frac{1}{4}$ L Milch
40 g frisch geriebener Meerrettich
(evtl. etwas mehr oder weniger)
etwas Rinderfond
Saft einer halben Zitrone
Salz, Zucker, Pfeffer

Das Fleisch abwaschen und in einen großen Topf legen. Die Gewürze dazu geben und mit Wasser auffüllen, so dass das Fleisch bedeckt ist.

Langsam aufkochen lassen, dann den Herd klein stellen. Das Fleisch soll nicht kochen, sondern 2 Stunden lang vor sich hin simmern.

Nach etwa anderthalb Stunden die Pellkartoffeln aufsetzen und gar kochen.

Für die Soße die Butter schmelzen lassen, das Mehl einrühren und unter Rühren kurz rösten lassen. Mit der kalten Milch ablöschen und fleißig rühren. Ein paar Minuten köcheln lassen, damit sich der Mehlgeschmack verliert. Etwa eine Kelle vom Kochwasser des Tafelspitz unterrühren.

Mit einer Prise Zucker und dem Zitronensaft abschmecken, eventuell salzen und pfeffern, und dann den frisch geriebenen Meerrettich einrühren.

TIPP: Wer etwas empfindlicher bei Schärfe ist, rührt erst zwei Drittel unter und probiert. Manchmal ist die Wurzel schärfer, manchmal sehr mild – also am besten vorsichtig dosieren und herantasten. =)

Das Fleisch in Scheiben schneiden, die Kartoffeln pellen und

alles zusammen anrichten. Dazu passt gut ein Salat, als Vorspeise oder Begleitung.[nurkochen]

Ich finde die Idee des Sonntagsbratens ja wunderbar. Generell wird in unserer Gesellschaft viel zu viel Fleisch konsumiert – völlig selbstverständlich liegt täglich Tier in Form von Wurst oder Fleisch auf den Tellern. Dass solche Produkte nur in großen Massentierhaltungen produziert werden können, unter furchtbaren Bedingungen, machen sich viele offenbar nicht klar. Wenn man schon ein Tier schlachtet und isst, sollte es meiner Meinung nach etwas Besonderes sein. Besonders als Anlass, wie eben einmal in der Woche zum Familienessen, und besonders gut in der Zubereitung.

Was gibt es außerdem schöneres, als sich mit der ganzen Familie um den Tisch zu versammeln und gemeinsam ein ganz besonderes Essen zu genießen, auf das man sich vielleicht schon die ganze Woche gefreut hat? =)



In

diesem Sinne, lasst uns den alten und glücklicherweise wieder auflebenden Trend des Sonntagsbratens weiter pflegen!

Wisst ihr schon, was es kommendes Wochenende bei euch gibt?

Habt auf jeden Fall eine genussvolle Zeit,
eure Judith

Kartoffelgratin mit Senf und Meerrettich

Vor einigen Tagen gab es bei uns den ersten Herbstnebel. Auf dem Weg zu meinem morgendlichen Training fuhr ich durch zartgrauen Dunst und die trockenen Blätter auf den Straßen rochen auf einmal noch intensiver nach Herbst.

Für mich ist das der Moment, wo sich der Herbst nicht mehr leugnen lässt, wenn die Welt morgens in ein Nebeltuch gehüllt ist. Es ist ein weiterer Schritt des Rückzugs der warmen Jahreszeiten. Die Natur zieht sich für einen ihrer letzten Akte um und der Nebel ist ihr Vorhang.

Zum Glück kämpfte sich bald die Sonne durch und machte einem strahlenden Himmel Platz. Aber die Luft bleibt trotzdem kalt und da bekommt man wieder mehr Lust auf herzhaftere Backofengerichte, die auch dem Gaumen den Herbst einläuten.



Bei uns gab es an diesem Tag Kartoffelgratin. Ich hatte in der aktuellen Sweet Paul ein Rezept gesehen mit frischem

Meerrettich und fand diese Idee genial, denn Meerrettich und Kartoffeln sind einfach köstlich zusammen. Leider hatte ich keinen frischen, aber noch einen Rest im Glas. Mit frischem ist es sicher aromatischer. Dazu gab ich noch etwas groben Senf, der mit seiner feinen Säure einen würzigen Gegenspieler zu den Kartoffeln bildete.

Für 2 Portionen:

500 g Kartoffeln
200 g Flüssigkeit (Milch, Sahne, Pflanzenmilch, ich hatte Vollmilch und Sojareismilch)
etwas Butter oder Öl für die Form
1 gestr. TL Gemüsebrühpulver
1 Knoblauchzehe, gepresst
2 TL grober Senf
3 TL Meerrettich aus dem Glas oder 1 EL frisch geriebener Pfeffer und eventuell Salz
Gemahlene Muskatnuss
50 g Käse, zum Beispiel Gouda, gerieben

Die Kartoffeln schälen und in feine, gleichmäßige Scheiben schneiden oder hobeln und diese in einer gefetteten Auflaufform verteilen.

Die Flüssigkeit mit den Gewürzen vermischen und über die Kartoffeln geben. Den Käse reiben und über dem Gratin verteilen.

Bei 180°C Umluft etwa 45 Minuten backen.

Sollte die Oberfläche zu dunkel werden, rechtzeitig mit Alufolie abdecken!

Je nach Dicke der Kartoffeln und Stärke des Ofens ist es früher oder später gar. Am besten kurz mit einem Holzstäbchen durch das Gratin stechen und testen, ob die Kartoffeln durch sind.

Dazu gab es bei uns gedünstete Stangenbohnen. Mit etwas Gemüsebrühpulver und wenig Wasser gegart und mit einem Hauch Salz und einem Schuss Olivenöl abgeschmeckt.[nurkochen]



Ich werde das Gratin auf jeden Fall noch mal mit frischem Meerrettich machen. Und vielleicht auch wieder einen Klecks Senf dazu geben, das würzt ganz wunderbar. Lasst euch den Herbst gut schmecken, ihr Lieben und habt genussvolle Tage!
Eure Judith