

## **Liebe Sportfreunde des Sport-Club-Itzehoe,**

**außer Bewegungs-Angebote bieten wir Euch jetzt auch schmackhafte Rezepte zum Nachkochen an.**

**Die Rezepte sind von uns Trainern erprobt und selber zusammen geschrieben.**

**Gerade jetzt im Winter ist es wichtig sich vitaminreich zu ernähren und da bietet sich die „Vital-Küche“wunderbar an. Vorzugsweise verwenden wir regionale Produkte, gerne auch saisonal.**

**Die vielfältigen Winter-Gemüse bieten viele Möglichkeiten für schmackhafte moderne Gerichte.**

Ich starte heute mit meinem Lieblings-Winter-Gemüse, die „Rote-Beete“.Keine Scheu, die Beete ist echt vielseitig! Ob roh oder gekocht, der leicht erdige und trotzdem süßliche Geschmack ist sehr vielseitig! Ein echtes „Power-Food“.

Reich an Mineralstoffe, B-Vitamine, Vitamin C, Folsäure und Eisen.

### **1. Vorspeise: „Rote-Beete-Carpaccio“ für 2 Personen:**

1 Rote Beete-Knolle

1 Hand voll Feldsalat oder Rucola

Parmesan vom Stück, gehobelt

1 Orange

1 Hand voll Walnüsse oder Cashewkerne

Dressing:

4 EL Walnussöl oder Olivenöl (Wer Walnüsse gerne mag, genießt auch das Walnussöl)

1 EL Balsamico-Creme (ich nehme gerne fruchtiges Balsamico)

Etwas flüssigen Honig

Salz, Pfeffer

Fruchtsaft der Orange

Die Rote-Beete muss gegart werden, aber nicht zu weich! Ich wickle die Knolle in Backpapier ein und dann ca.40 Minuten (je nach Größe) bei 200 Grad im Backofen garen, anschließend schälen. Auskühlen lassen! Anschließend sehr dünn hobeln.

Die schnelle Variante ist fertig gegarte Rote- Beete aus dem Kühlregal.

Die gehobelte Rote-Beete wird auf große Teller fächerförmig angerichtet, der Salat wird in die Mitte platziert, der gehobelte Parmesankäse fällt locker darauf. Das abgeschmeckte Dressing bedeckt leicht den Salat und die Orangenfilets dekorieren die Beete. Zuletzt noch ein paar Nüsse als Zugabe oben auf.

Einen guten Appetit wünscht Euch

Cathrin

KW1-2021

## **2. Suppe: „cremige Rote-Beete-Suppe mit Kokosmilch“ für 2 Personen:**

1 Rote Beete-Knolle

1cm Ingwer-Wurzel

2 mittelgroße Zwiebeln

2 Knoblauch-Zehen

300ml Gemüsebrühe

200ml Kokosmilch

1 Spritzer Limetten oder Zitronensaft

Olivenöl zum Dünsten

Salz, schwarzer Pfeffer, gehackte glatte Petersilie zur Deko.

Die geschälte in Würfel geschnittene Rote-Beete wird gemeinsam mit den gewürfelten Zwiebeln-Knoblauch-Ingwer in Olivenöl gedünstet.

Aufgegossen wird mit der abgeschmeckten Gemüsebrühe.

Das Gemüse braucht ca. 15 Minuten zum garen, anschließend wird die Kokosmilch aufgegossen. Jetzt kommt der Pürierstab ins Spiel, solange pürieren bis es eine feine-cremige Suppe wird. Sollte die Suppe noch zu dick sein, bitte noch Gemüsebrühe auffüllen.

Abschmecken mit Zitrone oder Limettensaft, Schwarzer Pfeffer, evtl. Salz

Nach dem Anrichten mit gehackter Petersilie bestreuen.

Einen guten Appetit wünscht Euch

Cathrin

## **3. „Rucola-Pesto“ - für 4 Personen oder im Schraubglas eine Woche haltbar**

100g Mandelblätter in der Pfanne anrösten- anschließend abkühlen lassen.

100g Rucola, waschen-trocken tupfen und in feine Streifen schneiden.

100-150ml Olivenöl (nach Geschmack der Festigkeit)

2 Knoblauchzehen

Salz, schwarzer Pfeffer

Hefeflocken zum würzen

Ruck-Zuck ist ein Pesto zubereitet!

Der Rucola-Salat und die gehobelten Mandeln in ein hohes Gefäß geben,

das Olivenöl und den zerkleinerten Knoblauch dazu geben,

jetzt mit einem Pürierstab eine gleichmäßige Masse pürieren.

Das Pesto mit Hefeflocken und schwarzen Pfeffer nach Geschmack würzen.-Fertig!

Ein Tipp, Knoblauch als Paste fein zerkleinern: Den Knoblauch und das Salz auf einem Brett mit einem großen Messer zuerst hacken dann zerreiben, so ist der Knoblauch besonders fein und intensiv.

Ein frischer warmer Fladen oder ein frisches Vollkornbrot dazu-wunderbar!

Aber auch Pellkartoffeln oder Pasta, ist eine schmackhafte Beilage zu einem Pesto.

Einen guten Appetit wünscht Euch

Cathrin

KW1-2021