

Rote Bete, Knusper-Mantel, Joghurt, Pastinaken, Feldsalat

Für zwei Personen

Für die Rote Bete:

3 vorgeg. Knollen Rote Bete	1 Zitrone	3 Eier
2 EL Kürbiskerne	2 EL Sonnenblumenkerne	2 EL Mandelsplitter
2 EL Nussmischung	2 EL weißer Sesam	3 EL Butterschmalz
1 TL Kümmelsamen	½ TL Anissamen	50 g Semmelbrösel
50 g Mehl	Salz	Pfeffer

Für den Meerrettich-Joghurt:

1 Stange Meerrettich	50 g Sahnemeerrettich	1 Zitrone
150 g griech. Joghurt	150 g Crème-fraîche	50 g Apfelmus
50 ml Olivenöl	Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Für das Pastinakenpüree:

400 g Pastinaken	200 g mehlig. Kartoffeln	1 EL Butter
50 ml Milch	100 ml Schlagsahne	Muskatnuss, Salz

Für den Orangen-Feldsalat:

100 g Feldsalat	2 Frühlingszwiebeln	2 Orangen
90 g Walnusskerne	3 EL weißer Balsamicoessig	3 EL Himbeeressig
2 EL Apfelessig	3 EL Weinessig	2 EL Walnussöl
3 EL Honig	1 TL scharfer Senf	Salz, Pfeffer

Für die Garnitur:

1 vorgeg. Knolle Rote Bete	Butterschmalz	1 Prise Zucker
Salz	Pfeffer	

Für die Rote Bete im Knuspermantel:

Die Kürbiskerne, Kümmelsamen und Anissamen in einem Mörser leicht zerstoßen. Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne, Mandelsplitter, Sesam, Kümmelsamen und Anissamen mit Semmelbrösel vermengen. Ein Ei trennen und dabei das Eigelb auffangen. Das Eigelb mit zwei Volleiern verrühren. Zitrone halbieren und den Saft auspressen. Rote Bete in ca.

0,5 cm dicke Scheiben schneiden und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Mehl auf einen tiefen Teller geben. Aus Mehl, Ei-Gemisch und Semmelbrösel-Mischung eine Panierstraße aufstellen und die Rote-Bete-Scheiben erst in Mehl wenden, dann durch das Eigemisch ziehen und schließlich in den Bröseln wenden.

Butterschmalz in einer Pfanne auslassen und die panierten Rote-Bete-Scheiben darin goldgelb ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Meerrettich-Joghurt:

Joghurt, Crème fraîche, Sahnemeerrettich, Apfelmus und Olivenöl glattrühren. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Joghurt-Mischung mit Salz, Pfeffer, Cayenne und Zitronensaft pikant abschmecken. Kurz vor dem Servieren frischen Meerrettich schälen, reiben und unter den Joghurt rühren.

Für das Pastinakenpüree:

Pastinaken und Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. In einem Topf bedeckt mit Salzwasser ca. 15 Minuten weichkochen.

Abgießen und im Topf ausdämpfen lassen.

Milch, Sahne und Butter in den Topf zu den Pastinaken und Kartoffeln geben und mit einem Kartoffelstampfer oder Pürierstab bearbeiten. Mit Salz und Muskat würzen.

Für den Orangen-Feldsalat:

Feldsalat putzen, waschen, trockenschleudern und in eine große Schüssel geben. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.

Eine Orange schälen, filetieren und in kleine Stücke schneiden. Zweite Orange halbieren und den Saft auspressen. Walnusskerne grob hacken und zusammen mit den Frühlingszwiebeln und den Orangenstücken unter den Salat mischen.

Balsamicoessig, Himbeeressig, Apfelessig, Weinessig, Walnussöl, Honig, Orangensaft und Senf verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Dressing kurz vor dem Servieren mit Salat vermengen.

Für die Garnitur:

Rote Bete in dünne Scheiben schneiden und mit einem Herzausstecher ausstechen. Butterschmalz in einer Pfanne auslassen und die Rote Bete darin braten. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Stefanie Schmid-Kölbl am 13. Januar 2021