

Bio-Menü mit regionalen & saisonalen Bio-Produkten
Rote Bete Carpaccio mit Weichkäse,
Kartoffel- Gnocchi mit
Ofenkürbis & Petersiliensauce,
Crème brûlée mit Karamell- Apfel



Rezept für 2 Personen

Rote Bete Carpaccio mit Weichkäse

2 Rote Bete Knollen
 250g Weichkäse
 1 Essl. Olivenöl
 2 Essl. Apfelessig
 1 Tel. Senf
 Schnittlauch
 Salz

Die Rote Bete schälen und in feine Scheiben schneiden. Dann in einer Schüssel die Rote Bete mit dem Olivenöl, einer Prise Zucker und Salz marinieren und etwas ziehen lassen. Dann auf einem Teller dünn auslegen.

Den Schnittlauch in feine Ringe schneiden und zur Seite stellen. Aus Olivenöl, Apfelessig und Senf ein Dressing herstellen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Brühe, die in der Schüssel von der Roten Bete entstanden ist ebenfalls in das Dressing geben. Den Käse in einer Schüssel grob zerbrechen und mit etwas Olivenöl marinieren.

Alles zusammen auf einem Teller dekorativ anrichten und mit dem Schnittlauch bestreuen.

Kartoffel- Gnocchi mit Ofenkürbis & Petersiliensauce

500g Kartoffeln
 1 kleiner Hokkaido Kürbis
 2 Schalotten
 1 Bund Blattpetersilie
 1 Ei
 150ml Milch
 100ml Sahne
 100g Hartweizengrieß
 1 Ei
 80g kräftiger Käse zum reiben
 Olivenöl
 Salz und Pfeffer

Die Kartoffeln mit Schale weichkochen und ausdampfen lassen. Dann die Kartoffeln noch warm schälen und in einer Schüssel zerstampfen. Den Käse auf einer Reibe fein reiben. Dann den Hartweizengrieß, das Eigelb und die Hälfte des geriebenen Käses dazu geben und alles zu einem festen Teig verkneten. Diesen Teig dann mit Salz und Pfeffer abschmecken. Einen Topf mit Wasser aufsetzen und aufkochen lassen. Ein kleines Probeklößchen darin gar ziehen lassen, um zu überprüfen, ob die Kartoffelmasse fest genug ist. Wenn nicht, noch etwas Grieß unter die Masse kneten damit der Teig etwas fester wird. Dann die Klößchen herstellen und mit einer Gabel oder auf einem Gnocchi- Brett die typischen Rillen auf die Gnocchi bringen. Darin soll nach dem Kochen die Sauce besser haften. Die Gnocchi dann im Salzwasser gar ziehen lassen und danach mit einer Schaumkelle aus dem Wasser heben und etwas ausdampfen lassen.

Den Kürbis waschen und halbieren. Dann mit einem Löffel die Kerne entfernen. Die Kürbishälften dann in kleine Stücke schneiden. (etwa Walnussgroß)

Dann die Kürbisstücke in einer Schüssel mit Olivenöl, Salz und Curry würzen und auf einem Backblech im Ofen bei 200°C backen.

Die Schalotten schälen und in Würfel schneiden und in einem Topf mit etwas Olivenöl farblos anschwitzen, dann die Milch und die Sahne in den Topf geben alles zusammen aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann leicht köchelnd etwas reduzieren lassen damit die Sauce eindickt.

Zum Schluss die gewaschenen Petersilienblätter in die Sauce pürieren und aufschäumen.

Die Gnocchi in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten und zusammen mit dem Kürbis und der Petersiliensauce anrichten.

Zum Schluss mit geriebenem Käse bestreuen und servieren.

Rezept für 2 Personen

Ziegenkäse- Creme Brûlée

3 Eigelbe
 50g Zucker
 100ml Sahne
 100ml Milch
 130g Ziegenfrischkäse
 2 säuerliche Äpfel

Eigelbe und Zucker gut verquirlen. Sahne und Milch aufkochen und unter schnellem Rühren in die Eigelb-Zuckermasse passieren. Dann den Ziegenfrischkäse untermischen. Die Masse in die Förmchen füllen und ca. 30 Minuten im Backofen bei 120°C garen. Dann auf Zimmertemperatur auskühlen lassen und kurz vor dem Servieren mit dem braunen Zucker karamellisieren. Die Äpfel schälen und entkernen. Dann in Spalten schneiden und mit etwas Zucker und Butter/ oder Pflanzenöl in einer Pfanne karamellieren und warm zur Crème brûlée servieren.

Optional mit Rindersteak

2 Stück Rindersteaks a 200g
 Salz und Pfeffer
 Pflanzenöl zum braten

Die Steaks in einer Pfanne rosa braten und mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Das Fleisch frühzeitig aus der Kühlung holen damit es Raumtemperatur hat. Dadurch hat man ein schöneres Bratergebnis.



ÖKO
 MODELL
 REGIONEN NRW
 Niederrhein



Gefördert durch:
 Ministerium für Landwirtschaft
 und Verbraucherschutz
 des Landes Nordrhein-Westfalen

