

Rote-Bete-Suppe, Feldsalat mit Schwarzwurzeln, Browns

Für 2 Personen

Für die Rote-Bete-Suppe:

4 Knollen vorgek. Rote Bete	1 Meerrettich	400 ml Kokosmilch
400 ml Gemüsefond	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	Salz, Pfeffer

Für den Feldsalat:

100 g magerer Frühstücksspeck	200 g Feldsalat	6 Stangen Schwarzwurzeln
6 Cocktailtomaten	1 Birne	1 Zitrone
80 g Cashewnüsse	3 EL flüssiger Blütenhonig	3 EL Walnussöl
2 EL Weißweinessig	1 EL Kürbiskernöl	3 EL mittelscharfer Senf
2 TL Ghee	Salz	Pfeffer

Für Sweet-Potato-Hash-Browns:

2 mittelgroße Süßkartoffeln	2 Wachteleier	Kokosöl, Salz, Pfeffer
-----------------------------	---------------	------------------------

Für den Avocado-Tomaten-Dip:

2 Cocktailtomaten	1 Avocado	1 Zitrone
1 Bund Liebstöckel	Muskatnuss	Salz, Pfeffer

Den Backofen auf 150 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Suppe Rote Bete klein schneiden, mit Kokosmilch aufkochen. Petersilie waschen, Blätter abgezupft in die Suppe geben und anschließend pürieren. Fond hinzugeben und mit etwa 6 TL Meerrettich abschmecken. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Feldsalat mit Schwarzwurzeln Salat waschen und trocken schleudern.

Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser abbürsten, schälen, und in vier Zentimeter lange Stücke schneiden. Schwarzwurzeln in Essig und Fond bei mittlerer Hitze 15 Minuten halbgar kochen, mit etwas Salz würzen. Wurzeln herausnehmen und abtropfen lassen.

Cashewnüsse und Speck in einer Pfanne anrösten. Ghee erhitzen und Schwarzwurzeln kurz darin anschwelen. Zitrone auspressen, den Saft mit Honig, Senf, Walnussöl und Kürbiskernöl zu einem Dressing verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten und Birne waschen, Tomaten halbieren, Birnen würfeln. Mit Feldsalat und Schwarzwurzeln zum Dressing geben, vermischen, mit Speck und Nüssen garnieren.

Für die Sweet-Potato-Hash-Browns Kartoffeln waschen, schälen und reiben. Masse in ein Tuch wickeln und Flüssigkeit ausdrücken. Öl in einer Pfanne erhitzen. Kartoffeln zu Plätzchen formen und von beiden Seiten goldbraun anbraten. Anschließend für fünf bis zehn Minuten in den Ofen geben. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Wachteleier darin braten, etwas Salz und Pfeffer darüber geben.

Für den Avocado-Tomaten-Dip Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aushöhlen. Mit Salz und Pfeffer in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Tomaten halbieren. Zitrone auspressen und den Saft der halben Zitrone mit Tomaten und Avocado verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Liebstöckel waschen, Blätter abzupfen und klein hacken. Muskatnussabrieb und Liebstöckel über die Avocado geben.

Rote-Bete-Suppe, Feldsalat mit Schwarzwurzeln, Sweet-Potato-Hash-Browns mit Wachtelei und Avocado-Tomaten-Dip anrichten und servieren.

Claudia Büchner am 01. März 2016