

Diese Woche in ihrer Abo-Kiste



Rote Bete

- Vitamingehalt: Vitamine A u. C, reich an Mineralien u. Ballaststoffen
Oxalsäure, Folsäure,
- Aufbewahrung: Gemüsefach des Kühlschranks, Blätter bald
verbrauchen, Knollen bis zu 4 Wochen
- Verwendungsmöglichkeiten:
- Roh oder angedünstet als Salat
 - Gedünstet als Gemüse. Sehr empfehlenswert

BLIDZ

06/08

Rote Bete-Blätter-Antipasto

**1 Bd. Rote Bete oder
500 g Knollen und
250 g Blätter**

**1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe**

2 El Olivenöl

**250 g Ricotta
100 g Parmesan oder
Peccorino**

Salz u. Pfeffer

Evtl. Zironensaft

**20 g Rucola
100 g Parmesan oder
Peccorino**

Stiele u. Blätter von den Knollen trennen, dabei einen kurzen Stielansatz stehen lassen; alle Teile gründlich waschen, die Knollen in Salzwasser, je nach Größe u. Gusto, 20-30 Min. kochen. Die Stiele von den Blättern trennen, ebenfalls in Salzwasser 8 Min. garen, die Blätter kurz vor Ende dazugeben u. ausreichend blanchieren. Kochwasser abgießen; die Haut abschaben u. Knollen in dünne Scheiben o. kleine Würfel schneiden. Stiele u. Blätter ebenfalls mundgerecht zerteilen u. gut ausdrücken.

Zwiebel u. Knoblauch kleinschneiden, in Olivenöl andünsten, Ricotta in die abgekühlte Mischung geben, mit Salz u. Pfeffer abschmecken, gut durchziehen lassen. Die Blätter vorsichtig unterziehen, nochmal abschmecken; wer mag, gibt noch mehr Öl u. einige Spritzer Zitronensaft hinzu, wieder gut durchziehen lassen. Lauwarm u. schön angerichtet auf Tellern anrichten

Zum Schluß die kleingezupften Rucolablättchen u. frischgehobelten Käse drüberstreuen (darf auch etwas mehr sein!)

Dazu paßt ein ofenwarmes Brot

Biolieferdienst Zipf

Eisenbahnstr. 39 77972 Mahlberg

Tel. 07825 - 2352