

Rote Bete mit Spitzkohl oder Chinakohl

- 1 kleine Rote Bete ca. 200g
- 4 große Blätter Spitzkohl oder Chinakohl ca. 200g

- 2 El neutrale Pflanzenöl
- 2 El Sojasoße

Öl und Sojasoße in der Anrichteschüssel mischen.
Die Rote Bete schälen oder kräftig abbürsten und auf einer mittleren Raspel in schöne Streifen gleich in die Anrichteschüssel raspeln.
Die Salatblätter waschen und trocknen.
Dann längs zusammenrollen und in sehr dünne Streifen schneiden.
Alle Salatzutaten locker vermischen.

Dessert einen Tag im Voraus zubereiten:

Orange filetieren und einfrieren und dann nach etwas antauen im Mixer pürieren und als Sorbet reichen.

Gedünsteter Lauch mit Pflaumen

- 80-125 g entsteinte Trockenpflaumen
- 1 Tasse Wasser
- 1 mittl. Zwiebel
- ca.1 kg Lauch/Porree
- 2 El Öl
- ½ Tl Salz
- ¼- ½ Tl Kurkuma
- 1 Msp. Pfeffer
- 1 Msp. Chili
- 2-3 El Zitronensaft

Die Trockenpflaumen in dem Wasser einweichen.
Die Zwiebel fein würfeln und den Lauch in 2-3 cm Breite Stücke schneiden.
In einem mittl. Kochtopf die Zwiebel in dem Öl anbraten.
Den Lauch und die Pflaumen zufügen und 10 min gar dünsten. Die Gewürze zugeben und mit Zitronensaft abschmecken.

Dazu passt körnig gekochte Hirse.

Einkaufsliste

Rote Bete roh
Spitzkohl oder Chinakohl
Orangen für das Sorbet
Porree
Zwiebel

Pflanzenöl
Sojasoße
Trockenpflaumen

Kurkuma
Zitronensaft

Nächster Termin: Montag 27.03.2023 18Uhr

Dann wieder Montag, den 24.04.2023