

## Rezeptanhang

Rote Bete Carpaccio

ZUTATEN / 4 PERSONEN

### Rote-Bete-Carpaccio

6 mittelgroße rote Beten

Salz

1 Knoblauchzehe

5 EL dunkler Aceto Balsamico

1 TL flüssiger Honig oder

Agavensirup

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

6 EL gutes Olivenöl

Geröstete Kürbiskerne und Kürbisschmand

4 EL Kürbiskerne

3 EL Schmand

Austernpilze

200 g frische Austernpilze

2 EL Sonnenblumenöl

Salz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 EL frisch gehackte Petersilie

1 Spritzer Zitronensaft

1 TL Butter

## ZUBEREITUNG

Rote-Bete-Carpaccio

Die roten Beten waschen und ungeschält in einen Topf geben. (Die Wurzeln und die oberen Blattansätze nicht abschneiden.) Mit reichlich kaltem Wasser aufgießen, etwas Salz hinzufügen und das Wasser zum Kochen bringen. Die roten Beten 30–45 Minuten gar kochen, dann abgießen und etwas abkühlen lassen. Die lauwarmen roten Beten schälen (dabei am besten Einmalhandschuhe tragen) und vollständig abkühlen lassen.

Die roten Beten auf einem Gemüsehobel in ca. 2 mm dünne Scheiben hobeln und rosettenartig auf 4 flachen Tellern anrichten. Die Rote-Bete-Scheiben leicht salzen.

Für das Dressing die Knoblauchzehe schälen, durch die Presse drücken und mit dem Balsamico, dem Honig und etwas frisch gemahlenem Pfeffer verrühren. Das Olivenöl nach und nach unterrühren, bis eine gebundene Emulsion entstanden ist.

Das Dressing mit einem Pinsel gleichmäßig auf die Rote-Bete-Scheiben auftragen und mindestens 15 Minuten marinieren lassen.

#### Geröstete Kürbiskerne und Kürbisschmand

Die Kürbiskerne in einer Pfanne ohne Fettzugabe rösten, bis sie anfangen zu duften und leicht gebräunt sind. Die Kürbiskerne sofort aus der Pfanne auf einen Teller streuen und abkühlen lassen. 2 EL geröstete Kürbiskerne mit einem Messer fein hacken und unter den Schmand rühren. Den Rest beiseite stellen.

#### Austernpilze

Die Austernpilze putzen und die Stiele mit einem Messer kürzen. Größere Exemplare halbieren.

Das Sonnenblumenöl in einer großen Pfanne erhitzen. Die geputzten Austernpilze mit der Lamellenseite nach unten nebeneinander in die Pfanne legen und scharf anbraten, bis sie goldbraun und knusprig geröstet sind. Die Pilze mit einer Gabel oder einer langen Küchenpinzette wenden und die Kappen ebenfalls anbraten.

Die Pilze mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen. Dann die Petersilie, 1 Spritzer Zitronensaft und die Butter zugeben und sofort gut durchschwenken, bis die Butter geschmolzen ist. Die Austernpilze aus der Pfanne nehmen.

#### Anrichten

Die heißen Austernpilze nebeneinander auf dem vorbereiteten Rote-Bete-Carpaccio anrichten und mit etwas kaltem Kürbiskern-Schmand beträufeln. Zum Schluss mit einigen gerösteten Kürbiskernen bestreuen und servieren.

### **Tandoori-Hähnchen mit Gewürzkartoffeln**

ZUTATEN / 4 Personen

#### Hähnchen

4 küchenfertige Hähnchenbrustfilets  
(à 180 g)  
4 EL Naturjoghurt (3,5 % Fettgehalt)  
1 EL rote Tandooripaste  
1/2 EL flüssiger Honig  
2 Knoblauchzehen, geschält  
2 Msp. Cayennepfeffer  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

#### Gewürz-Kartoffeln

500 g festkochende Kartoffeln  
7 EL geröstetes Sesamöl  
1 EL frisch geriebener Ingwer

1 Knoblauchzehe, gepresst  
5 EL süße Chilisauce  
Salz  
schwarzer Pfeffer aus der Mühle

## ZUBEREITUNG

Hähnchen marinieren:

Die Hähnchenbrustfilets waschen, gut trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Den Joghurt mit der Tandoori-Paste, dem Honig und den gepressten Knoblauchzehen in einer Schüssel verrühren. Mit Cayennepfeffer, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken. Das Fleisch mit der Marinade bestreichen und am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Gewürz-Kartoffeln:

Für das Würzöl das Sesamöl mit dem geriebenen Ingwer, der gepressten Knoblauchzehe und der Chilisauce verrühren und mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer würzen.

Die Kartoffeln, schälen, in Spalten schneiden, im Würzöl wenden und etwa 30 Minuten in einer Pfanne unter gelegentlichem wenden braten.

Hähnchen zubereiten:

Für das Fleisch den Ofen rechtzeitig auf mittlerer Temperatur (180 °C) vorheizen.

Das Fleisch aus der Marinade nehmen, leicht abtropfen lassen, auf einem Backblech verteilen und etwa 20 Minuten im Ofen garen.

Anrichten:

Die Kartoffelspalten auf 4 Teller verteilen und mit den Tandoori-Hähnchenfleisch servieren.