

## Rezepte:

### Ruckzuck-Schaschlik mit Brotwürfel

#### Zutaten für 4 Personen:

300 g Schweinefilet  
1 weiße Zwiebel  
150 g gekochter, geräucherter Bauchspeck  
½ Baguette oder Ciabatta  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 EL Butter  
200 g passierte Tomaten  
2 EL Olivenöl  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
1 Prise Zucker

#### Zubereitung:

Den Backofen auf 90°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Spieße das Fleisch in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen, längs vierteln, nochmals halbieren und die Zwiebelschichten voneinander lösen. Den Bauchspeck in 2-3 mm dicke und 2 cm breite Würfel schneiden. Das Baguette grob würfeln und alles abwechseln auf vier Spieße stecken.

Die Butter in einer großen beschichteten Pfanne aufschäumen und die Spieße darin rundum 5.6 Minuten scharf anbraten. Die Spieße auf ein Backblech legen und im Ofen warmhalten.

Währenddessen für den Sugo die Pfanne erhitzen, passierte Tomaten zugeben und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Mit Öl verfeinern und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Den Tomatensugo auf zwei Teller geben und dann die Spieße darauflegen.

### Rote-Bete-Salat mit Meerrettich und karamellisierten Nüssen

#### Zutaten für 2 Personen:

400 g vorgegarte, geschälte Rote Beten  
2 EL Sahne-Meerrettich  
3 EL weißer Balsamico-Essig  
3 EL Olivenöl  
Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Nüsse (z.B. Cashews)  
1 EL Butter  
1 EL Zucker  
1 EL in feine Röllchen geschnittener Schnittlauch  
150 g Thunfisch in Öl

#### Zubereitung:

Thunfisch abtropfen lassen, Rote Beten in ca. 1,5 cm große Würfel schneiden und beides in eine Schüssel geben. Essig, Öl und Sahnemeerrettich verrühren und mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken.

Das Dressing über die Beten-Thunfisch-Mischung geben und vermengen. Nusskerne in einer beschichteten Pfanne in Butter goldgelb anrösten. Den Zucker darüber streuen und karamellisieren. Den Salat auf die Teller verteilen, karamellierte Nüsse darüber geben und mit Schnittlauch bestreuen.