



„Kraut und Rüben“ Rezepte von Mario Kotaska

Rote Bete-Meerrettich-Pasta

Zutaten (für vier Portionen):

Sauce

1 Zwiebel
1 EL Butter
Kümmel
1-2 Zehen Knoblauch
1-2 EL Mehl
50 ml Rotweinessig
350 ml Gemüsebrühe
50 ml Rote Bete-Saft (alternativ Rote Bete-Pulver)
1-2 EL Schmand
1 kleines Stück Meerrettich
Petersilie

Sowie

3-4 Knollen Rote Bete
Salz, Zucker, Pfeffer
3 Stiele Thymian
1 Stiel Rosmarin
400 g Bucatini (Pasta)
1-2 EL Haselnüsse, geröstet
50 g Ziegenhartkäse

Zubereitung (circa 35 Minuten, ohne Garzeiten):

Rote Bete schälen und mit einem Kugelausstecher viele kleine Kugeln ausstechen (Alternative: gleichmäßig würfeln). Dabei Handschuhe tragen. Die Kugeln salzen, zuckern und beiseitestellen. Die restlichen Abschnitte grob schneiden.

Die Zwiebel schälen und fein würfeln, in etwas Butter anschwitzen, dabei eine Prise Salz und Kümmel dazugeben. Den Knoblauch hineinreiben, dann auch die Rote Bete-Abschnitte dazugeben. Anschwitzen und mit Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker würzen. Mit Mehl abstäuben, ebenfalls anschwitzen und mit Essig ablöschen. Mit Gemüsebrühe angießen und 15 bis 20 Minuten köcheln lassen, bis die Rote Bete weich ist.

Zwischenzeitlich die Rote Bete-Kugeln mit dem ausgetretenen Zellwasser in eine Pfanne mit Butter geben. Mit Pfeffer würzen und sanft darin schwenken, bis alles die gewünschte Konsistenz erreicht hat, dann fein gehackten Thymian und Rosmarin untermischen. Währenddessen auch die Bucatini nach Packungsanleitung in Salzwasser garen.



Die Sauce pürieren und nach Geschmack durch ein feines Sieb streichen. Die Farbe mit etwas Rote Bete-Saft steuern. Bei Bedarf mit etwas angerührter Speisestärke abbinden.

Dann die Bucatini noch tropfnass mit etwas Schmand, geriebenem Meerrettich und gehackter Petersilie dazugeben. Gründlich durchschwenken und portionsweise anrichten. Die Rote-Bete Kugeln und grob gehackte Haselnüsse dekorativ darauf verteilen. Etwas frischen Meerrettich und Käse darauf reiben und sofort servieren.

Nährwerte pro Portion:

575 kcal – 15 g Fett – 21 g Eiweiß – 91 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.

Asiatische Pasta-Bowl mit Sauerkraut und Schweinebauch

Zutaten (für vier Portionen):

Schweinebauch

1-2 EL Gochujang
3 EL helle Sojasauce
1 TL geröstetes Sesamöl
2 EL neutrales Öl
Chiliflocken
2-4 dünne Schweinebauchscheiben, etwa 4 mm
1-2 EL Sesam, schwarz und weiß

Sauerkraut

1-2 Zehen Knoblauch
1-2 Chilischoten
(Erdnuss-)Öl zum Braten
300 g rohes Sauerkraut
1 Lorbeerblatt
1-2 EL helle Sojasauce
1-2 EL Fischsauce
100-200 ml Gemüsebrühe
1-2 rote Zwiebeln
2 EL Reisessig



Sowie

1/4 Kopf Rotkohl
Salz
1 EL Reissessig
2 (Ur-)Karotten
1 gelbe Karotte
1 (schwarzer) Rettich
Salz, Zucker
200 g Edamame
200 g Soba-Nudeln
Koriander
2 EL Röstzwiebeln
2 EL Erdnüsse, geröstet und gesalzen

Zubereitung (circa 40 Minuten, ohne Gar- und Wartezeiten):

Vorab aus Gochujang, Sojasauce, Sesamöl, neutralem Öl und Chiliflocken eine Marinade herstellen, den Schweinebauch darin einlegen und mindestens einige Stunden, besser über Nacht, darin ziehen lassen.

Für die eigentliche Zubereitung den Knoblauch reiben und mit feinen Chiliringen in etwas Öl anschwitzen. Das Sauerkraut, Lorbeer, Sojasauce, Fischsauce und etwas Gemüsebrühe dazugeben und aufkochen. Köcheln lassen, bis das Sauerkraut weich ist, das dauert etwa 25 bis 35 Minuten. Zwischenzeitlich die Zwiebeln in feine Ringe hobeln oder schneiden und in einer Mischung aus Reissessig und Wasser einlegen. Kurz vor Ende der Garzeit mit zum Sauerkraut geben.

Den Rotkohl fein hobeln oder schneiden und mit etwas Salz und Reissessig kräftig durchkneten, dann verliert der Kohl an Struktur. Karotten und Rettich schälen und in feine Stifte schneiden, leicht salzen und zuckern und stehenlassen, damit das Zellwasser austritt.

Den Schweinebauch aus der Marinade nehmen und knusprig anbraten, dann mit der übrigen Marinade ablöschen und diese einreduzieren lassen.

Die Hüllen der Edamame bei Bedarf entfernen und in kochendem Salzwasser wenige Minuten garen. Auch die Soba-Nudeln nach Packungsanleitung in Salzwasser garen. Den Schweinebauch aus der Pfanne nehmen, mit Sesam bestreuen und in Streifen schneiden. Den Koriander grob hacken und unter die Karotten und den Rettich mischen.

Die Soba-Nudeln als Basis in Portionsschalen geben, darauf nebeneinander dekorativ Sauerkraut, Rotkohl, Edamame, die Karotten-Rettich-Masse und den Schweinebauch verteilen.

Mit Röstzwiebeln und Erdnüssen garnieren und noch heiß servieren.

Nährwerte pro Portion:

696 kcal – 36 g Fett – 33 g Eiweiß – 59 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist laktosefrei.