



EINFACH GESUND KOCHEN.

PASTINAKENPÜREE MIT BUNTER BETE

Zutaten :

- › (etwa 2 kleine Pastinaken)
- › 1 Zwiebel
- › 2 Knoblauchzehen
- › 1 Chili
- › 1 EL Rapsöl
- › 150 ml Gemüsebrühe
- › 10 g Ingwer
- › 1 Bio-Limette
- › 40 g Butter
- › Muskatnuss
- › 100 g Hokkaidokürbis
- › 150 g Butternusskürbis
- › 3 EL Ahornsirup
- › 1 EL Rapsöl
- › 10 g Butter
- › 3 Stück bunte Bete
- › 4 EL süßer Himbeeressig
- › Salz
- › Pfeffer aus der Mühle
- › 2 Zweige Petersilie

Zubereitung:

- › Die Pastinaken schälen und klein würfeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Kerne der Chili entfernen und in feine Streifen schneiden. 1 EL Rapsöl in einem Topf erhitzen und Zwiebel, Knoblauch, Chili und Pastinaken darin anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 6 Minuten bei geschlossenem Deckel weich garen. Anschließend mit einem Mixer sehr fein Mixen. Den Ingwer schälen, die Limette heiß waschen, abtrocknen und danach den Ingwer und die Limettenschale fein reiben und damit das Püree abschmecken. Mit Salz, Muskat und 40 g Butter ebenfalls abschmecken und verfeinern.
- › Beide Sorten Kürbis von Kernen und Fasern entfernen. Bei dem Butternusskürbis zusätzlich die Schale entfernen. Anschließend alles in feine Würfel schneiden.
- › Die bunte Bete in dünne Scheiben schneiden und anschließend daraus kleine Vierecke schneiden, wobei die Schale abgeschnitten werden sollte. Die geschnittene Bete in eine Schüssel geben, mit dem süßen Himbeeressig und Salz marinieren und bis zum Anrichten beiseitestellen.
- › In einer Pfanne 1 EL Rapsöl erhitzen und den Kürbis anschwitzen. Den Kürbis mit dem Ahornsirup ablöschen und 10 g Butter zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- › Zum guten Schluss das Püree auf dem Teller verteilen. Den Kürbis und die bunte Bete darauf anrichten und mit Petersilie garnieren.



Weitere Rezepte, wertvolle Tipps und Informationen finden Sie unter meine-krankenkasse.de/gesundkochen

EINFACH GESUND KOCHEN.

WÜRZIG HEISSE TRINKSCHOKOLADE

Zutaten :

- 500 ml Mandeldrink
- 1 Bio-Orange
- 2 Zimtstangen
- 3-4 Kardamomkapseln
- 2 Sternanis
- 1 Chilischote
- 150 g Zartbitterschokolade
- 100 g Sojasahne (aufschlagbar)
sonst Sahne
- 1-2 EL Kakaopulver

Zubereitung:

- Den Mandeldrink in einen Topf geben. Die Orange heiß abwaschen, abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft einer Hälfte der Orange auspressen.
- Die Zimtstange zerbrechen, Kardamomkapseln andrücken, alles mit dem Sternanis in den Mandeldrink geben.
- Die Chilischote aufschneiden und die Kerne entfernen.
- Mandeldrink mit Orangensaft und -abrieb, der Chilischote und allen Gewürzen aufkochen und 10 Minuten bei schwacher Hitze ziehen lassen.
- Den gewürzten Mandeldrink durch ein feines Sieb gießen und zurück auf den Herd stellen.
- Die Zartbitterschokolade möglichst klein hacken. Nach und nach zur heißen Flüssigkeit geben und schmelzen lassen.
- Die Sojasahne halb steif schlagen. Die heiße Trinkschokolade in eine Tasse oder hitzebeständiges Glas gießen, die Sahne darauf verteilen und mit dem Kakaopulver bestäuben.

 Weitere Rezepte, wertvolle Tipps und Informationen finden Sie unter meine-krankenkasse.de/gesundkochen

