



hr1-DOLCE VITA

Tom Hunt

Steckrübe aus dem Ofen

für 4-6 Personen

ZUTATEN

- 1 Steckrübe – ca. 500 g oder 1 Knollensellerie
- 12 Gewürznelken
- 1 Schuss natives Olivenöl extra
- 30 g unraffiniertes Zucker (Jaggery, dunkler Muscovado oder Rapadura)
- 20 g Senf

Zum Servieren:

Sauerkraut, Brunnenkresse

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 180°C vorheizen.

Die Steckrübe von allen Seiten mit einem Messer etwa 1 cm tief in einem Zickzackmuster einschneiden - wie einen Schinken. Gleichmäßig mit den Gewürznelken spicken, mit Olivenöl beträufeln und leicht salzen. Die so vorbereitete Steckrübe in ein großes Stück ungebleichtes Backpapier einschlagen und in eine kleine ofenfeste Form setzen.

Für 1 Stunde im Ofen backen, dann das Backpapier entfernen und weitere 30-60 Minuten backen, bis die Steckrübe gut durch ist. Aus dem Ofen nehmen und die Temperatur auf 120°C reduzieren. Zucker und Senf in einer kleinen Schüssel vermischen und die Steckrübe von allen Seiten mit der Mischung einreiben. Zurück in den Ofen schieben und weitere 20-30 Minuten backen.

Bei Tisch aufschneiden und mit Sauerkraut sowie Brunnenkresse servieren oder zum Abkühlen beiseite stellen und scheibenweise in Sandwiches servieren.

Steckrüben im Ganzen aus dem Ofen sind einfach köstlich, wendet man sie in Zucker und Senf, werden sie geradezu unwiderstehlich. Dieses Gericht ist eine tolle Hauptattraktion auf jedem Tisch und schmeckt sowohl heiß als auch am nächsten Tag kalt serviert sensationell. Dann esse ich es gerne zwischen zwei dicken Scheiben Brot, so wie Schinken, mit extra Senf und reichlich Brunnenkresse. Das Rezept funktioniert auch mit einer ganzen Sellerieknolle sehr gut.



hr1-DOLCE VITA

Tom Hunt

Avocado-Alternative auf Toast: Dicke-Bohnen-Guacamole mit Koriander und Chili

ZUTATEN

360 g frische oder tiefgefrorene Dicke Bohnen (Gewicht ohne Schale)
1 Schuss natives Olivenöl extra, ein wenig mehr zum Servieren
6 Zweige Koriander, Blätter abgezupft, Stängel fein gehackt
Abgeriebene Schale von 1 Bio-Limette

Zum Servieren:

¼ rote Zwiebel, fein gewürfelt
4 Scheiben Toast
1 Prise Chiliflocken oder rote Chilischoten in feine Ringe geschnitten
1 kleine Prise Sumach

ZUBEREITUNG

Die Dicken Bohnen in einem großen Topf mit kochendem Wasser 3 Minuten blanchieren, dann abgießen und unter fließendem kaltem Wasser abspülen. In der Küchenmaschine zusammen mit dem Olivenöl, den Korianderstängeln, der Hälfte der Korianderblätter und dem Limettensaft glatt pürieren. Nach Belieben mit Salz abschmecken.

Guacamole großzügig auf dem Toast verteilen und mit den übrigen Korianderblättern, roter Zwiebel, etwas Chili und einer Prise Sumach (optional) garnieren. Ein wenig Olivenöl darüber träufeln.