



## Rote Bete Gratin mit Schafskäse und Minze-Knoblauch-Sahne

Zutaten:  
(für ca. 2 Personen als Hauptgericht)

3 bis 4 Rote Bete (ca. 750 g)  
200 ml Sahne (oder veganer Sahne-Ersatz)  
1 Knoblauchzehe  
5 Stiele frische Minze  
150 g Schafskäse (Feta) (oder veganer Schafskäse-Ersatz)  
Salz  
Pfeffer  
frische Minze

### Zubereitung:

Die Rote Bete schälen und mit dem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Knoblauch in feine Würfel schneiden. Die Minze waschen und die Blätter grob hacken.  
Backofen auf 200°C (Umluft) vorheizen.

Die Rote Bete mit sehr wenig Wasser ca. 20 Minuten weichkochen (genau so viel, dass die Rote Bete beim Kochen nicht anhängt). Ganz leicht salzen.

Währenddessen die Sahne in einem kleinen Topf zum Kochen bringen, die Herdplatte abschalten und Knoblauch und Minze ca. 15 Minuten in der Sahne ziehen lassen. Sahne leicht salzen und mit wenig Pfeffer abschmecken.

Die weichgekochten Rote Bete Scheiben in eine Auflaufform geben. Die Knoblauch-Minze-Sahne über die Bete gießen. Darüber den Schafskäse zerbröckeln.

Für ca. 20 Minuten backen, bis der Käse braune Spitzen zeigt.

Mit gehackter Minze garnieren und genießen

Guten Appetit!



## Hähnchen mit Ofengemüse & Kartoffeln vom Blech mit Joghurtsauce

### Zutaten:

2 Hähnchenschenkel  
1 EL Paprika, Pulver geräuchert  
1 EL Paprika, Pulver rosenscharf  
Ca. 300 g gemischtes Gemüse pro Person z.B.:  
2 große Kartoffeln (Alternative Kürbis oder Süsskartoffel)  
2 Karotten  
1 Sellerieknolle  
1 Rote Bete  
Olivenöl  
250 g Joghurt oder vegane Jogurt-Alternative  
1/2 Knoblauchzehe  
1 TL Kreuzkümmel gemahlen  
1 TL Koriander gemahlen  
Chili  
Salz  
Pfeffer  
eventuell: Koriandergrün oder Petersilie

### Zubereitung :

Ofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Das Fleisch mit kaltem Wasser abbrausen und mit Küchenkrepp trocknen. Die Haut der Hähnchenschenkel mit Paprika und Rauchpaprika sowie Salz einreiben.

Die Gemüse schälen und in mundgerechte Stifte schneiden.

Ein Backblech mit Öl einfetten oder mit einem Backpapier belegen. Das Gemüse und die Hühnerstücke gleichmäßig auf dem Blech verteilen. Mit Olivenöl bepinseln und mit etwas Salz bestreuen.

In den Ofen schieben und für 35 – 40 Min backen. Sollte das Huhn bereits nach 20-30 Minuten gut gebräunt sein, die Ofentemperatur auf 150 °C absenken und fertig backen.

Für die Joghurt-Sauce den Knoblauch schälen und in feinste Würfel schneiden. Den Joghurt (oder Alternative) mit Knoblauch, Kreuzkümmel, Koriander würzen und mit Salz, Pfeffer und Chilipulver abschmecken.

Guten Appetit !



## Rote-Bete-Chips

Zutaten:

3-4 Knollen Rote Bete

Salz

Pfeffer

Olivenöl

Eventuelle Gewürze: Oregano, Chiliflocken,  
Thymian

Zubereitung:

Rote Bete schälen und in sehr dünne Scheiben hobeln. Die Scheiben auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech anordnen, ohne dass sie sich überlappen. Mit den Gewürzen bestreuen und leicht mit Olivenöl beträufeln. Bei 180 Grad im Ofen etwa 10 Minuten backen, wenden, und weitere 10 Minuten im Ofen lassen. Die genaue Garzeit hängt von der Dicke der Scheiben ab. Wenn sie trocken sind und knistern, das Backblech aus dem Ofen ziehen, die Chips abkühlen lassen und am besten frisch servieren. Die fertigen Chips sind nicht nur eine gesunde und leckere Alternative zu Kartoffelchips, sondern eignen sich auch als dekorativer Hingucker auf kalten Platten. In einer Blechdose gelagert bleiben sie bis zu drei Tage knusprig.

Guten Appetit !