

Rezepte zu Kochfilm 6

Pinke Spaghetti für Prinzessinnen

Vorspeise

Salat mit Honig-Senf-Dressing

Zutaten für 4 Personen:

- 1 Bataviasalat
- 2 Tomaten
- ½ Gurke

Für das Dressing:

- 4 EL Olivenöl
- 1 TL körnigen Senf
- 2 EL Balsamico-Essig
- 1 TL Honig
- Hefeflocken
- Salz und Pfeffer

Und so einfach geht's:

- Den Salat waschen und schleudern, in kleine Blätter zerteilen.
- Die Gurke und Tomaten waschen, klein schneiden und mit dem Salat in eine große Schüssel geben.
- Alle Zutaten für das Dressing vermischen und über den Salat geben.

Hauptgang

Rote-Bete-Nudeln mit Schafskäse

Zutaten:

- 500 g Rote Bete
- 500 g Nudeln (z.B. Farfalle, Dinkelnudeln)
- 200 g Schafskäse (Feta)
- 350 ml Gemüsebrühe
- 1 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 1-2 Knoblauchzehen
- 1 Prise Zucker
- 1 EL geriebener Meerrettich (aus dem Glas)
- 2 TL Apfelessig
- 3 EL saure Sahne
- Salz, Pfeffer

Und so einfach geht's:

- Die Rote Bete waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und fein würfeln bzw. hacken. Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Danach die Rote Bete zugeben und kurz mit dünsten. Brühe zugießen und aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig würzen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 30 Minuten garen.
- Schafskäse zerbröseln.
- Nudeln in reichlich Salzwasser al dente kochen und abtropfen lassen.
- Das Rote Bete-Gemüse mit Meerrettich, saurer Sahne und Schafskäse mischen und nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Nudeln servieren und dazu einen frischen Blattsalat mit Vinaigrette reichen.

Rezepte zu Kochfilm 6

Pinke Spaghetti für Prinzessinnen

Dessert

Milchreis mit Apfelkompott

Zutaten für den Milchreis:

1 Liter Milch
1 Prise Salz
250 g Milchreis

Zutaten fürs Apfelkompott:

6-8 Äpfel
100 ml Apfelsaft
1 Zimtstange

Und so einfach geht´s:

Milch mit Salz und etwas Vanillezucker aufkochen, Milchreis einrühren und bei niedriger Hitze ca. 25-30 Minuten köcheln lassen. Bei Bedarf mit Honig oder Agavendicksaft süßen.

Fürs Kompott die Äpfel schälen und in Stücke schneiden. Zusammen mit dem Apfelsaft und der Zimtstange ca. 20 Minuten bei milder Hitze köcheln lassen.