

Rote-Bete-Praline mit Spinat-Pesto und Salat

Zutaten für Praline und Pesto (für 4 Personen):

- 100 g gekochte Rote Bete
- 180 g Sonnenblumen- und Kürbiskerne
- 150 g Rohmilchkäse
- alternativ: Feta
- 100 ml neutrales Pflanzenöl, z.B. Rapsöl
- 2 Handvoll Spinat
- Salz

Gekochte Rote Bete mit einer Reibe zerkleinern. Die zerriebene Bete in einem Sieb ausdrücken, da für die Praline trockene Bete benötigt wird. Ansonsten würde die Struktur zu weich werden. Kürbis- und Sonnenblumenkerne in einer Pfanne rösten. Abkühlen lassen. 50 g der Kerne für das Pesto beiseitestellen. Rohmilchkäse so klein wie möglich zerbröseln. Wenn die Kerne abgekühlt sind, in einem Mörser zerreiben. Gut die Hälfte davon für die Ummantelung der Pralinen zurücklegen. Gemörserte Kerne, Rote Bete und Rohmilchkäse in einer Schüssel vermischen und gut durchkneten. Die Masse abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

Für das Spinat-Pesto die gerösteten Kerne und das Pflanzenöl in einem Stabmixer pürieren. Anschließend den geputzten Spinat und 1 Prise Salz hinzugeben und erneut pürieren. Dabei möglichst schnell und grob mixen. Je länger gemixt wird, desto wärmer wird das Pesto. Das Ergebnis wäre eine graue Masse.

Die Rote-Bete-Mischung aus dem Kühlschrank holen und daraus kleine Bällchen von je circa 20 g Gewicht formen. Die fertigen Bällchen in den zerstoßenen Kernen wälzen. Anschließend wieder abdecken und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen.

Zutaten für Balsamico Zwiebeln:

- 200 ml Balsamico
- 2 Zwiebeln
- 50 g Zucker
- 2 EL Wasser
- Salz
- 1 TL Stärke

Zwiebeln schälen und würfeln. Wasser in einen Topf geben. Zucker hinzufügen und aufkochen lassen. Wenn der Zucker leicht braun wird, die Zwiebeln dazugeben und leicht köcheln lassen. Essig hinzugeben und so lange köcheln lassen, bis eine dickflüssige Masse entsteht. Anschließend die Stärke im Verhältnis 1:1 Stärke mit kaltem Wasser mischen und unter die Zwiebeln rühren.

Zutaten für den Spinat-Pilz-Salat:

- 3 Kräuterseitlinge
- 3 Shiitake-Pilze
- 3 Champignons
- 2 Stangen Frühlingslauch
- 300 g frischer Spinat
- 100 ml Weißwein
- 1 EL Öl
- Salz
- 1 Prise Zucker

Pilze putzen und in Scheiben oder Stücke schneiden. Frühlingslauch putzen und in Stücke schneiden. Pflanzenöl in einer

Pfanne erhitzen und die Pilze darin anbraten. Mit Salz würzen. Frühlingslauch und Weißwein in die Pfanne geben. Anschließend den geputzten Spinat hinzufügen und alles verrühren. Mit 1 Prise Zucker abschmecken.

Anrichten:

Pro Person 2 EL Spinat-Pesto auf einem Teller verstreichen, darauf 3 EL warmen Spinat-Pilz-Salat geben. Je 2-3 Pralinen auf dem Salat platzieren und die Balsamico-Zwiebeln an dem Rand des Tellers anrichten.

Sendung/Quelle: Nordmagazin

Sendetermin: 12.08.2023

Koch/Köchin: Fritz Glasow

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen