



K I N D E R A R Z T
D R . M I C H A E L H A U C H

Rezept im Monat November

Rote Rüben Ravioli

2 große	rote Rüben oder rote Beete
1	Buko Frischkäse „Ziege“
1 Bund	Schnittlauch
	Salz, weißer Pfeffer
1	Bio-Zitrone
200 ml	Sonnenblumenöl
1/2 Bund	glatte Petersilie

Die roten Rüben werden frisch verarbeitet. Sie werden geschält und mit einem Gemüsehobel in sehr dünne Scheiben geschnitten (1mm). Mit einem runden Ausstecher Scheiben von 5 - 7 cm Durchmesser ausstechen.

Den Frischkäse mit klein gehacktem Schnittlauch, 1 TL Petersilien-Öl, Salz und Pfeffer mischen.

Die schönsten Scheiben auf einer Arbeitsfläche paarweise anordnen und sehr leicht salzen. Ca. 1/2 Teelöffel der Frischkäsefüllung in die Mitte einer Scheibe geben. Den Rand von 1 cm mit etwas Wasser bestreichen. Die zweite Scheibe darüberlegen und leicht flach drücken. Die Ränder fest andrücken.

Petersilien-Öl: Blattpetersilie in heißem Wasser 30 Sekunden blanchieren und in kaltem Wasser abschrecken. Gut ausdrücken. Anschließend in Sonnenblumenöl mit einem Stabmixer sehr gut mixen. 24 Stunden stehen lassen und durch ein feines Metallsieb passieren.

Aus 100 ml Petersilien-Öl, dem Saft einer Zitrone, etwas Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette herstellen.

Pro Person 3 bis 5 Ravioli in einem tiefen Teller arrangieren und mit der Vinaigrette beträufeln. Schnittlauchröllchen (oder Kresse oder kleine Petersilienblätter) darüber streuen.

Tipp: Dies ist die Vorspeise für unser Weihnachtsmenu. Sie können alle Bestandteile am Vortag zubereiten.

Rote Rüben mit ihren weiß-roten Spiralen im Innern sind eine wunderschöne Verwandte der roten Beete. Sie sind etwas weicher und süßer als die klassischen rote Beete und können sehr gut als Rohkost verzehrt werden. Sie erhalten sie z.B. auf dem Markt am Klever Platz (Mi & Sa) am Bio-Stand.

Die Scheiben müssen wirklich sehr dünn geschnitten sein, damit sie roh verwendet werden können. Ansonsten die Scheiben der roten Rübe 2 Minuten in Salzwasser blanchieren und kalt abschrecken. Klassische rote Beete werden bissfest gegart und dann gehobelt. Wer den Ziegengeschmack nicht mag, nimmt normalen Frischkäse. und kalt stellen. Richten Sie die Teller ca. 1-2 Stunden vor dem Essen an, damit die Vinaigrette noch etwas einziehen kann.