

Naturpark kocht!

ROTE BETE SALAT MIT SELBTGEMACHTEN CROUTONS

ZUTATEN (FÜR VIER PERSONEN)

Croutons:

- Alte Brötchen oder andere Brotreste (z. B. Bauernbrot, Körnerbrot usw.)
- Rapsöl zum Braten (gerne auch Kräuter-Öl)
- Nach Belieben: Kräuter, Knoblauch usw. zum Aromatisieren
- Steinsalz und Pfeffer zum Würzen

Rote Bete Salat:

- 400 g Rote Bete, sauer eingelegt
- 100 g Hasel- oder Walnüsse, gehackt
- Geriebener Meerrettich (wer's scharf mag)
- Eine halbe Handvoll Küchenkräuter
- Fünf Esslöffel Rapsöl
- Drei Esslöffel Balsamessig
- Steinsalz und Pfeffer zum Würzen

ZUBEREITUNG

Rote Bete Salat:

1. Für euren Rote Bete Salat braucht ihr vor allem sauer eingelegte Rote Bete. Das Grundrezept findet ihr in unserer Rezeptsammlung bei Folge 5, dem sauer eingelegten Kürbis!
2. Alle Zutaten in eine Schüssel geben und vorsichtig vermengen. Den fertigen Salat am besten für ein paar Stunden ziehen lassen, falls ihr ihn nicht gleich essen möchtet. Selbstgemachte, frische Croutons passen übrigens hervorragend dazu!

Selbstgemachte Croutons:

1. Die altbackenen Brötchen vorsichtig in kleine Würfelchen schneiden.
2. Etwas Rapsöl auf mittlerer Stufe in einer Pfanne erhitzen. Hier könnt ihr auch das Rosmarin-Knoblauch-Öl verwenden, das wir in einer anderen Folge von Naturpark kocht! hergestellt haben. So erhalten eure Croutons richtig Pepp! Falls ihr kein Kräuter-Öl habt, könnt ihr jetzt noch Kräuter, Knoblauch oder Gewürze eurer Wahl ins Öl geben. Erst dann kommen die Brotwürfelchen dazu.
3. Achtet darauf, dass ihr die Würfelchen regelmäßig wendet und gut im heißen Öl schwenkt, bis eure Croutons eine schöne goldgelbe Farbe haben. Holt die fertigen Croutons vorsichtig aus der Pfanne und gebt sie auf ein Küchentuch, um das überschüssige Öl zu entfernen. Nun könnt ihr sie noch mit Salz und Pfeffer würzen - fertig!
4. Wenn ihr statt der Croutons lieber **Semmelbrösel** herstellen möchtet, dann schneidet euer übriggebliebenes Brot in kleine Stücke und lasst es auf einem Backblech (gut ausgebreitet) für mindestens 10 Tage austrocknen. Es muss unbedingt völlig trocken sein, sonst werden die Semmelbrösel schlecht. Dann gebt ihr die trockenen Brotstücke in eine Küchenmaschine oder zerkleinert sie, indem ihr sie in einen Gefrierbeutel gebt und sie vorsichtig mit einem Fleischklopfer zerkleinert.

Resteverwertungs-Tipp – Selbstgemachte Gemüsebrühe:

Behaltet beim Kochen einfach eure Gemüseschalen auf! Je nach Saison eignen sich **Karotten- und Sellereschalen** sowie **Kräuterreste und die dunkelgrünen Spitzen des Lauchs** besonders gut. Ihr könnt alles in einer **Gefrierdose** sammeln und einfrieren, bis ihr genug zusammen habt. Achtet aber unbedingt darauf, dass euer Gemüse **gut gewaschen und qualitativ sehr hochwertig** ist! Nun müsst ihr die Schalen nur noch in einen Topf geben, mit Wasser bedecken und für **mindestens eine Stunde köcheln** lassen. Die fertige Brühe wird abgeseiht, mit Salz und Pfeffer gewürzt - fertig! Eure selbstgemachte Gemüsebrühe eignet sich auch zum Einfrieren.