



Rezept von **Forelle1964**
am 23.05.2015

"...und Rucola-Blättern mit
Zitronen-Avocado-und Cashew-
Crememus"

Wie hat's geschmeckt?

Bewerten Sie das Rezept
anschließend auf
<http://www.rezeptwiese.de>
und/oder schreiben
Sie einen Kommentar!

Rote Bete - Ragout mit Sesam- Gnocchis...

Menüart: **Hauptspeise**

Schwierigkeitsgrad: **gelingt leicht**

Zutaten für 2 Portionen

für das Rote Bete - Ragout

3 Stück Rote Bete Knollen geschält und gewürfelt
2 mittelgroße Zwiebeln gewürfelt
30 gr. mildes Kokosfett
2 Eßl Gemüse-Salz selbstgemacht
300 ml Wasser gefiltert
Saft 1/2 Zitrone
frisch gemahlene Pfeffer a.d.M

für die Gnocchis

300 gr. Gnocchis selbstgemacht
Sesamöl zum ausbacken
3 Eßl sesam

für den Rucola...

2 Handvoll Rucola

für die Zitronen-Avocado-Vinegrette

30 ml Zitronensaft frisch gepresst
2 Eßl Leinöl
1 Eßl Apfel-Orangenessig
1 halbe Avocado reif
Salz und Pfeffer

für das Cashew-Crememus

2 Handvoll Cashewnüsse frisch
1 Eßl vegane Schlagsahne

Zubereitung

1

Rote Bete - Ragout Die gewürfelte Zwiebel im Kokosfett (mild) anschwenken, dazu kommen die gewürfelten Rote Bete, darüber das Gemüse-Salz streuen und mit dem Wasser aufgießen, alles zum kochen bringen und etwa 15 Minuten köcheln lassen.

2

Mit einer Schaumkelle ca. 2/3 der Roten Bete auf einen Teller legen und den Rest mit einem Mixer pürieren, mit etwas Zitronensaft und gemahlenem Pfeffer abschmecken und die Rote Betewürfelchen wieder dazu geben, alles nochmals gut umrühren und ziehen lassen.

3

Gnocchis Das Sesamöl erhitzen und die Gnocchis darin schwenken und rund herum etwas bräunen lassen und im Sesam wälzen.

4

Rucola waschen und im Handtuch trocknen.

5

Zitronen-Avocado-Vinegrette Das Avocadofruchtfleisch mit dem Zitronensaft, dem Öl und dem Essig, dazu noch etwas Salz und Pfeffer in einen Mixbecher geben und gut pürieren.

6

Cashew-Crememus Die Nüsse in einen Mixbehälter geben und mahlen, dazu kommt dann die vegane Sahne, alles gut pürieren.

7

Auf vorgewärmte Teller vom Roten-Bete-Ragout geben, dann die Gnocchis darauf trapieren, darauf den Salat geben, mit der Vinegrette reichlich beträufeln und oben drauf 1-2 EßL vom Cashew-Crememus, noch mit etwas gehackter bestreuen und dann einfach nur genießen.