

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Rote Rübe im Ganzen geschmort mit Bauernblunzen und Bachkresse

Zutaten

(4 Personen)

- 4 Stück Alufolie
- 4 mittlere rote Rüben
- Olivenöl
- 1 EL Waldhonig
- Salz
- Pfeffer
- 4 Thymian Zweige
- 55 g frische Bachkresse
- 50 g frischer Spinat
- Eiswasser zum Abschrecken
- 200 g Bauernblunzen würfelig geschnitten
- 40 g griffiges Mehl
- 1 EL Rapsöl
- Maldonsalz zum Anrichten

Zubereitung

Rote Rübe geschmort:

4 Stück Alufolie vorbereiten. Alufolienstücke mit etwas Olivenöl benetzen und rote Rüben auf die Alufolienstücke setzen und mit Honig, Salz, Pfeffer und

Quelle: ORF extra

Thymian würzen. In die Folie wickeln und bei 150 Grad Umluft für ca. 2 Stunden weichgaren.

Bachkresse Creme:

Bachkresse und Spinat von den Stängeln befreien. Ein paar Blätter Bachkresse zum Anrichten später beiseitelegen. Die Blätter in gesalzenem und kochendem Wasser kurz blanchieren und in Eiswasser abschrecken. Auf einer Küchenrolle die Blätter abtupfen. Dann in Streifen hacken.

1/3 der Blätter mit 1 EL Olivenöl pürieren. Restliche Bachkressestreifen mit dem Mus vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Blunzen:

Die Blutwurstwürfel in griffigem Mehl wenden und im Rapsöl knusprig anbraten. Etwas salzen und die gebratene Blunze auf einer Küchenrolle abtropfen lassen.

Anrichten:

Rote Rübe auspacken, mit einem Messer einschneiden und auf einem Teller drapieren. Mit Bachkressecreme und der knusprigen Blutwurst füllen.

Mit der beiseitegelegten frischen Bachkresse, Olivenöl und einer Prise Maldonsalz garnieren.