

## 50. Kalenderwoche 2015

# REZEPTE

## Steckrüben-Eier-Ragout mit Rosenkohl

### Zutaten:

Für 4 Portionen



### Zubereitung:

Ca. 50 Min.

6 Eier  
500 g Steckrübe  
300 g Rosenkohl  
Salz

40 g Margarine  
30 g Mehl  
1/4 l Milch  
2 EL Senf  
Salz, Pfeffer

125 g durchw. Speck  
1 Zwiebel

1 Bund Petersilie

Eier in kochendem Wasser in ca. 10 Minuten hart kochen.  
Steckrübe schälen und in dünne Stücke schneiden.  
Rosenkohl putzen, waschen und halbieren. Rosenkohl und Steckrübe in 1/4 Liter kochendem Salzwasser 15-20 Minuten garen.  
In der Zwischenzeit Eier abgießen, kalt abschrecken schälen und vierteln. Gemüse abgießen, Garwasser dabei auffangen.  
Fett schmelzen,  
Mehl zufügen und anschwitzen. Gemüsewasser,  
Milch und  
Senf unterrühren. Gemüse zufügen und 5 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Eier kurz vor Ende der Garzeit zufügen und erwärmen.  
Speck in Würfel schneiden.  
Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Speck in einer Pfanne ohne Fett knusprig ausbraten, Zwiebelringe zufügen und goldbraun braten.  
Petersilie waschen, trocken tupfen und hacken. Speck mit Zwiebelringen und Petersilie über das Ragout streuen. Dazu passen Salzkartoffeln oder Rösti.

## Avocado-Orange-Bananen-Smoothy

### Zutaten:

für 4 Portionen



### Zubereitung:

Ca. 10 Min.

1 Avocado  
1 Orange  
1 Banane  
1 Birne  
500 ml Buttermilch  
etwas Zitronensaft  
etwas Agavendicksaft

Avocado schälen, den Kern entfernen und in kleine Stücke schneiden.  
Orange,  
Banane und  
Birne schälen und klein schneiden.  
Avocado, Banane, Orange, Buttermilch und Zitronensaft mixen und mit Agavendicksaft abschmecken.