



KostProben
von
Joannis
Malathounis



Randen (Rote Bete) mit Granatapfel und Minze

4 Randen (Rote Bete)
500 g grobes Meersalz
1 Schalotte, fein gehackt
2 EL Olivenöl
1 TL Honig
2 EL Balsamessig

Meersalz (Herbamare)
schwarzer Pfeffer aus der Mühle
etwas frische Minze, fein geschnitten
Kerne von einem kleinen Granatapfel
einige Blätter Kopfsalat
griechischer Jogurt

Das Meersalz auf ein Backblech streuen, die roten Bete in Alufolie wickeln, daraufsetzen und im Backofen bei 200 °C etwa 1 Stunde garen.
Etwas auskühlen lassen, schälen, in feine Scheiben schneiden und in einer Schüssel mit den anderen Zutaten vorsichtig vermengen.
Mit ein paar Blättern Kopfsalat und etwas griechischem Jogurt servieren.

Sellerieflan mit Walnüssen

400 g Knollensellerie
2 Eiweiss
1 EL Rahm
weisser Pfeffer, gemahlen
1 Prise Meersalz (oder Herbamare)
30 g Walnüsse

Zutaten für die Sauce:
1 Apfel
4 EL Weisswein, 1 EL Butter
Zitronensaft
Flanförmchen oder Tassen
1 TL Butter für die Formen

Den Sellerie waschen, schälen, kleinschneiden und mit sehr wenig Wasser, so dass das Gemüse gerade bedeckt ist, weich kochen. (Gut eignet sich hierfür ein Dampfdrucktopf.)
Mit den Eiweiss, Sahne und den Gewürzen in einen Mixer geben, fein pürieren und in die gebutterten Formen füllen. Im Wasserbad im vorgeheizten Backofen bei 180 °C etwa 30 Minuten garen.
Walnüsse grob zerkleinern und in einer beschichteten Pfanne leicht anrösten. Den Apfel schälen, entkernen und mit dem Wein und der Butter weich dünsten. Durch ein Sieb streichen. Mit etwas Zitronensaft und Salz abschmecken.
Die Flans auf vorgewärmte Teller stürzen, mit der Sauce nappieren (leicht überziehen) und mit den Walnüssen bestreuen.

Joannis Malathounis' Tipp: Der Flan schmeckt warm zu geschmortem Radicchio mit Rosinen oder zu pochiertem Lachs, Saibling oder Forelle. Er lässt sich aber auch gut vorbereiten und kalt geniessen.