



## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Mehr Rezepte? -> <https://www.stadtgarten-nuernberg.de/gartenkueche/rezeptsammlung>

### Rote Bete Aufstrich – Georgisches Pkhali

Ich sammle ja leidenschaftlich Kochbücher. Und am liebsten Ländertypische Küche. Essen erzählt ganz viel über Geschichte und Kultur eines Landes. Als sich eine Freundin neulich Georgisches Essen gewünscht hat, war ich gleich Feuer und Flamme, denn Georgien war auf meiner kulinarischen Landkarte noch ein weißer Fleck. Ich hab mich also in die Recherche gestützt. Wie bei vielen Osteuropäische Ländern findet man erstmal fast nur Fleischgerichte. Schade – denn die Küchen bieten eigentlich so viele Gemüsegerichte. Man muss einfach etwas hartnäckiger suchen. Und so bin ich auf Pkhali gestoßen. Ganz einfach könnte man Pkhali als „Brotaufstrich“ oder Dip bezeichnen. Eine kalte Speise aus Gemüse und Walnüssen. Immer Walnüsse – diese charakterisieren die Georgische Küche. Aber in jeder Variation von Gemüsen. Am häufigste habe ich Rezepte für Rote Bete oder Spinat gefunden. Aber auch viele Variationen mit anderen Gemüsen.



Die Herstellung geht superschnell – wenn man eine Küchenmaschine hat. Ansonsten ist viel ganz fein hacken von Hand angesagt. Geht aber auch. Die Rezepte enthalten alle dieselbe Mischung aus Kräutern und Gewürzen – nur die Gemüsesorte variiert. Die Mischung aus der Mischung aus frischer Petersilie und Koriander mit den gekochten/gebratenen Gemüsen und der Süße der Walnüsse ergibt einen ganz eigenen Geschmack. Bei unserer Koch-Runde mit dem Thema Georgische Küche waren alle ganz begeistert.

Kleiner Tipp: wenn es schnell gehen muss eignet sich vorgekochte, vakuumierte Bete super. Aber die Farbe ist blasse und sie ist „feuchter“ als frische gekochte Bete. Daher ggf. separat grob pürieren und in eine Küchentuch geben und etwas ausdrücken. Wer Zeit hat sollte besser frisch Rote Bete als ganze Knolle abkochen. Erst danach schälen! Sie behält so die Farbe und zieht weniger Wasser. Das Pkhali wird dann viel intensiver rot.



Ich verwende die Stiele der Kräuter mit – sie enthalten viel Geschmack und geben extra Crunch. Man muss sie aber extra fein vorhacken – sonst bleiben sie zu stückig und verderben den Schmelz. Die Granatapfelkerne geben zusätzliche Säure und Frische.





## Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> [xenia@bluepingu.de](mailto:xenia@bluepingu.de)

Mehr Rezepte? -> <https://www.stadtgarten-nuernberg.de/gartenkueche/rezeptsammlung>

### Zutaten ca. 4-6 großzügige Portionen

500g gekochte rote Bete, grob gewürfelt

100g Walnüsse

1/2 Bund Koriander, grob gehackt

1/2 Bund Petersilie, grob gehackt

1 EL Rapsöl

Kleiner Schuss Apfelessig

Salz und Chilipulver

4-5 EL frische Granatapfelkerne

1. Rote Bete, Walnüsse, Petersilie und Koriander in der Küchenmaschine (oder von Hand) fein hacken. Es darf noch erkennbar sein, welche Zutaten reingewandert sind – aber insgesamt soll es eine feine, cremige Konsistenz haben.
2. Mit Öl, Essig, Salz und Chili abschmecken. Portionsweise Bällchen formen. Oben eine Delle eindrücken und mit Granatapfelkernen füllen. Zu Brot servieren.



Georgischer Vorspeisenteller: Rote Bete Pkhali, Spinat Pkhali und mit Walnusspaste gefüllte Auberginen Röllchen