



Rezept-Tipps des Monats

So bringen Sie Farbe in den Alltag – und auf den Tisch

Rote Bete ist nicht nur ein toller Farbtupfer auf dem Tisch – es ist auch eines der gesündesten und bekömmlichsten Gemüse in unseren Breiten. Mit unseren Rezept-Tipps verleihen Sie Ihrem Essen Farbe, Ihrer Gesundheit Flügel und dem Alltag den richtigen Kick.

Rote-Bete-Salat mit Schafskäse

Zutaten:

- 500 g frische Rote Bete (alternativ 500 g rote Bete (vakuumverpackt))
- 200 g Schafskäse
- 150 g Walnüsse
- ½ Bund Petersilie
- 4 EL Weißweinessig
- 6 EL Olivenöl
- Pfeffer

Zubereitung:

Kochen Sie die rote Bete mit Schale ca. 1 bis 1 ½ h und lassen Sie sie abkühlen. Wenn es schnell gehen soll, können Sie auch zur vorgekochten roten Bete im Vakuumbbeutel greifen. Anschließend schneiden Sie die rote Bete in dünne Scheiben, geben sie in eine Schüssel und zerkrümeln den Schafskäse darüber. Verrühren Sie Olivenöl und Weißweinessig und mischen Sie das so entstandene Dressing mit der roten Bete und dem Schafskäse. Geben Sie gehackte Walnüsse und Petersilie zu dem Salat und würzen Sie ihn mit Pfeffer.

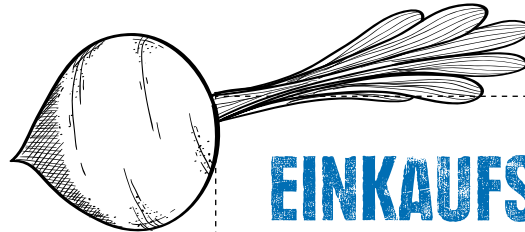
Kartoffeln mit Rote Bete vom Blech

Zutaten:

- 500 g frische Rote Bete (alternativ 500 g rote Bete (vakuumverpackt))
- 1 kg Kartoffeln
- 3 Zweige Rosmarin
- 3 Stiele Thymian
- 1 kleines Bund Petersilie
- 100 g schwarze Oliven
- 250 g Vollmilchjoghurt
- 100 g Ziegenfrischkäse
- Zitronensaft
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Schälen und waschen Sie die rote Bete, schneiden Sie sie in Spalten. Lassen Sie die rote Bete zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln und dann abtropfen. Schälen, waschen und halbieren Sie die Kartoffeln. Verteilen Sie Kartoffeln und rote Bete auf einem Blech, träufeln Sie Öl darüber und würzen Sie mit Salz und Pfeffer. Die Mischung bleibt nun für 40 bis 45 Minuten im Ofen (E-Herd: 200°C, Umluft: 175°C, Gas: Stufe 3). Inzwischen können Sie Kräuter waschen und trocken schütteln, Rosmarinnadeln, Thymian- und Petersilienblättchen abzupfen und hacken. Ca. 15 Minuten vor Backzeitende können Sie Oliven und Kräuter auf dem Gemüse verteilen. Für die Creme verrühren Sie Joghurt, Frischkäse und 2 Löffel der Petersilie. Schmecken Sie die Creme mit Salz, Pfeffer und etwas Zitronensaft ab.



EINKAUFLISTE

Was Sie aus Ihrem Edeka-Markt noch brauchen:

- 1 kg frische rote Bete
- 200 g Schafskäse
- 150 g Walnüsse
- frische Petersilie
- 1 kg Kartoffeln
- 100 g Ziegenkäse
- 250 g Vollmilchjoghurt
- Rosmarin und Thymian
- 1 Zitrone
- 100 g schwarze Oliven
- Salz, Pfeffer, Olivenöl, Weißweinessig



Tipp

Rote Bete im Kuchen? Ein absoluter Geheimtipp. Der erdige Geschmack verliert sich beim Backen – der Kuchen wird durch die rote Bete super saftig und nicht nur farblich ein Hingucker! So passt das farbenfrohe Gemüse zum Beispiel hervorragend zu Schokoladenkuchen aller Art!

