

## Diese Woche in ihrer Abo-Kiste



### Gelbe Bete

#### **Golden Beetroot**

Beta-Art (Mangold Rote Bete etc) mittlerer Zuckergehalt, eher mild  
Schöne, küchenfreundliche Farbe blutet kaum aus!  
Relativ geringer Säure- und Bitterstoffgehalt

Vitamingehalt:

Reich an Aufbaustoffen, B-Vitaminen, Vitamin C, Eisen, Calcium, Kalium, Jod, Magnesium, Karotin

Aufbewahrung:

Im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu 4 Wochen

Verwendungsmöglichkeiten:

- Roh geraffelt zu Salat – weiße Bete wegen Verfärbung mit Zitronensaft mischen
- Gekocht, püriert als Suppe
- Gedünstet als Gemüse mit Sauerrahm und Dill abgeschmeckt. Sehr empfehlenswert!



## Rezept

18/02

### Gelbe Bete im Nußmantel (4 Personen)

**500 gr gelbe, weiße oder rote Bete**  
**Saft 1 Zitrone**

Waschen, bürsten, schälen und in ½ cm dicke Scheiben schneiden. 1 Liter Wasser mit dem Zitronensaft zum Kochen bringen und die Gelbe Bete bißfest garen. Anschließend abgießen und kalt abspülen.

**50 gr Haselnußkerne**  
**1 Ei**  
**Salz**  
**Schwarzer Pfeffer**  
**50 gr Paniermehl**

Die Haselnußkerne fein reiben. Das Ei, Salz und Pfeffer mit einer Gabel in einem tiefen Teller verquirlen. Das Paniermehl und die Nüsse auf einem anderen Teller mischen. Die gelben Bete zuerst in der Ei-Mischung anschließend in der Paniermehl-Mischung wenden.

**Öl oder Kokosfett**

In Öl oder Kokosfett bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig braten.

**Tip:**

Das Rezept eignet sich für alle Bete-Arten. Dazu paßt Kartoffelpüree und Salat.