

Diese Woche in ihrer Abo-Kiste

## Rote Bete



**Vitamingehalt:**

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

**Aufbewahrung:**

Gemüsefach des Kühlschranks bis zu 4 Wochen

**Verwendungsmöglichkeiten:**

- Roh geraffelt zu Salat oder als Saft
- Gekocht, püriert als Suppe
- Gedünstet als Gemüse mit Sauerrahm und Dill abgeschmeckt. Sehr empfehlenswert !



## Rezept

11/01

### Rote-Bete-Kuchen

**1 – 2 rote Bete (200 g)**

Die roten Beten sorgfältig schälen und fein reiben.

**5 Eier**

**100 gr Honig**

**200 gr Mandeln**

**gemahlen**

**1 Prise Nelkenpulver**

**100 gr Weizen- oder**

**Dinkelvollkornmehl**

**1 Eßl. Rum**

Die Eier trennen. Die Eigelbe mit dem Honig cremig rühren. Nach und nach die roten Beten, die Mandeln, das Nelkenpulver, das Mehl und nach Belieben Rum einrühren.

Die Form einfetten und den Backofen in der Zwischenzeit auf 190 Grad (Umluft 170 Grad) vorheizen.

Die Eiweiße steif schlagen und vorsichtig unter den Teig heben. Den Teig in die Form geben und im Ofen 50 bis 60 Minuten goldbraun backen.

**Tip:**

Überziehen Sie den Kuchen mit Zitronen oder Schokoladenguß und servieren Sie ihn mit Schlagsahne.

Nach 2 bis 3 Tagen entfaltet der Kuchen sein köstliches Aroma am besten.