

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
- Gedünstet als Gemüse mit Sauerrahm und Dill abgeschmeckt. Sehr empfehlenswert !

**BLIDZ**

## Rezept

00/00

### Rote Bete Nudeltäschchen (4 Pers.)

**300 g Weizenvollkornmehl**  
**Salz**  
**2 Eier**  
**5 Eßl Milch**  
**2 Eßl Öl**

Teig mit dem Knethaken vermischen und zu einem geschmeidigen Teig kneten. Den Teig in Pergament wickeln und 1 Std. bei Zimmertemperatur ruhen lassen.

**Füllung:**  
**1 Zwiebel**  
**300 g rote Bete**  
**150 g mehligte Kartoffeln**  
**1 Eßl Öl**  
**3 Eßl Gemüsebrühe**  
**Salz, Pfeffer**  
**1 Tl Majoran**

Für die Füllung Zwiebel hacken, Bete und Kartoffeln fein reiben. Zwiebel in Öl glasig dünsten. Rote Bete und Kartoffeln zugeben und unter Rühren einige Minuten schmoren. Danach Gewürze zugeben und 15. Min garen. In einer Schüssel etwas abkühlen lassen.

Den Teig in 2 Portionen teilen und möglichst dünn ausrollen. Mit einer Kaffeetasse Kreise ausstechen. Jeweils etwas Füllung in die Mitte geben, die Kreise mit Wasser bestreichen, zu Halbmonden zusammenklappen und am Rand festdrücken.

Reichlich Salzwasser aufkochen, die Nudeltäschchen ins sprudelnde Wasser geben und etwa 3 Min. garen. Abgießen und auf heißen Tellern anrichten.

---

### Tip:

Mit gebratenen Zwiebeln bestreuen und dazu frischen Salat reichen.

---