



## **Geschmortes Rote Bete Gemüse für 4 Personen**

**Zutaten:** 750g Rote Bete, 40g Butter, 1 Zwiebel, 1 Essl. Mehl, 1 Tasse Gemüsebrühe, 3 Essl. Essig, Salz, ½ Becher Sauerrahm, etwas Ahorn- oder ähnl. Sirup,

**Zubereitung:** Rote Bete roh dünn schälen und in Scheibchen schneiden. Diese in Butter mit einer klein geschnittenen Zwiebel andünsten. Mehl darüber streuen und mit Gemüsebrühe übergießen. Mit Essig und Salz würzen und ca. 45 Minuten auf kleiner Flamme schmoren lassen. Vor dem Anrichten mit Sauerrahm mischen, dem zuvor etwas Sirup beigefügt wurde. Dazu passen feine Kartoffelpuffer

## **Rote Bete Salat**

**Zutaten:** 1 kg rote Bete, möglichst klein, mit Blättern daran, 1 TL Kümmel, 4-6 EL Essig, 5 EL Olivenöl, 1 Gemüsezwiebel, 2-3 Knoblauchzehen, Salt, Pfeffer, 1 Bund Petersilie

**Zubereitung:** Die Bete-Knollen waschen, mit einer Bürste säubern. Im großen Topf in Salzwasser mit Kümmel und 2 EL Essig aufkochen und garen, das dauert je nach Größe mindestens eine halbe Stunde, dann wie beim Kartoffelkochen mit einer Messerspitze prüfen, ob die Knollen innen noch hart sind. Aus dem Öl u. den restlichen Essig (die Menge richtet sich nach dem Säuregrad) eine Marinade rühren, die fein geschnittene Zwiebel u. den Knoblauch (durch eine Presse) dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die gekochten roten Beten heiß pellen, in Scheiben schneiden und zur Marinade geben. Unter Wenden 4 - 5 Std. ziehen lassen, je länger, desto besser. Kurz vorm Anrichten reichlich Petersilie hacken und untermischen

## **Endivien- oder Zuckerhutsalat mit Roten Beeten**

**Zutaten:** 1 Endiviensalat ( wahlweise Zuckerhut ), 1 mittelgroße Rote Bete, Sonnenblumenoel, Apfelessig o.ä., Pfeffer und Salz, event. Knoblauch

**Zubereitung:** Endivie wie üblich in feine Streifen quer schneiden, Rote Bete kochen und ( eventuell über Nacht ) in die Salatsoße geraffelt einlegen, Salatsoße aus Öl, Essig, Pfeffer und Salz mit dem Endiviensalat und den fein geraffelten Roten Beten vermischen. Fertig!

Tipp: Wir haben dieses Rezept auch mit einer roh geraffelten Roten Bete getestet und fanden das lecker und gesund.