

Rezepte mit Roter Beete

Rote Beete Chutney

500 g Rote Beete
250 g Zwiebeln
300 ml Weißweinessig
100 g Zucker
1 TL Salz
1 TL Thymian
1/2 TL Zimt
1 TL Schwarzer Pfeffer
20 g Ingwer, geschält und gerieben
40 g Mehl

Rote Beete 30 min halb gar kochen, dann grob raspeln. Zwiebeln schälen, fein hacken. Beides in einem Topf mit 150 ml Essig und den Gewürzen zusammenfügen, aufkochen und 20 min köcheln lassen. Zur Bindung anschließend 40 g Mehl mit 150 ml Essig mischen und nochmals 5 min kochen lassen. Heiß abfüllen und 4 Wochen ziehen lassen.

Rote Beete Salat mit Beeren

4 Portionen

600 g rote Beete
1 Schalotte (fein gewürfelt)
3 EL Johannisbeergelee
Salz
1 Blumenkohl
5 EL Öl
2 TL Fenchelsaat
4 EL Apfelessig
1 Kopfsalat
125 g Himbeeren
125 g Johannisbeeren
200 g Feta
Bratschlauch

Die rote Beete schälen und in Sechstel teilen, mit den Schalottenwürfeln mischen. Gelee, Salz und 100 ml kochendes Wasser verrühren, bis sich das Gelee aufgelöst hat. Zu der roten Beete geben und alles in einen Bratschlauch (40 cm Länge) geben und nach Packungsanweisung verschließen und einschneiden. Auf ein kaltes Backblech legen und im vorgeheizten Backofen (Ober-Unterhitze) 40 Minuten garen.

Den Blumenkohl in 2 cm kleine Röschen teilen. Öl in einer Pfanne erhitzen, Kohl und Fenchelsamen darin 10 Minuten braten. Salzen und mit 100 ml Wasser ablöschen, braten, bis das Wasser verdampft ist.

Essig, 6 El Wasser, Salz verrühren, Öl unterschlagen. Blumenkohl untermischen. Den Bratschlauch öffnen und die rote Beete im eigenen Saft abkühlen lassen. Salat in mundgerechte Stücke zupfen, mit Himbeeren und Johannisbeeren anrichten. Erst den Blumenkohl, dann die rote Beete darauf verteilen, Feta darüber krümeln.

Rote Bete Salat mit Graupen

4 Portionen

150 g gekochte Graupen
500 g gekochte Rote Bete
150 g Feta, in kleine Würfel geschnitten
1 Handvoll Petersilie, geschnitten
2 TL Senf
2 TL Meerrettich
Salz
Pfeffer
Zitronensaft
Apfelessig
Öl

Alle Zutaten miteinander vermischen. Gute 2 Stunden durchziehen lassen.

Rote Bete-Sauerkraut-Salat

4 Portionen

500 g Rote Bete, roh raspeln
150 g Sauerkraut, zerpupfen
1 Apfel, geraspelt
1 Zwiebel, fein gehackt
2 EL Apfelessig
1 EL Mey`s Rapsöl aus Bielefeld
Salz
Pfeffer
Meerrettich aus dem Glas, nach Geschmack

Alle Zutaten miteinander vermengen. Als Garnitur kann noch gehackte, glatte Petersilie genommen werden.

Rote Bete Aufstrich

4 Portionen

500 g gegarte Rote Bete, grob zerkleinert
1 Zwiebel, fein gehackt, weich gedünstet
75 g Sonnenblumenkerne, in Wasser eingeweicht
1 Knoblauchzehe
Salz
Pfeffer
Honig / Agavendicksaft nach Geschmack
100 ml Mey`s Rapsöl aus Bielefeld

Alle Zutaten pürieren. Nach Geschmack abschmecken.

Rote Beete Brownies

4 Portionen

100 g Zartbitterschokolade (gehackt)
100 g Zartbitterschokolade (geschmolzen)
200 g Rote Beete, geschält,geraspelt
100 g weiche Butter
100 g Zucker
Salz
4 Eier
100 g Mehl
100 g gemahlene Haselnusskerne
1 EL Puderzucker
2 TL Vanillezucker

Butter, Zucker, Vanillezucker und 1 Prise Salz fünf Minuten schaumig schlagen. Eier nach und nach unterrühren. Geschmolzene Schokolade, Rote Beete und Nüsse hinzufügen. Mehl zugeben, dann die Schokostücke. Teig in eine gefettete Form geben. Im heißen Ofen bei 180 Grad, mittlere Schiene, 40-45 Minuten backen. Etwas abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.



Regional • Lecker • Gesund