

Rote-Bete-Eintopf mit Blättern (Botwinka)

Wussten Sie, dass die Rote Bete botanisch eng mit dem Mangold verwandt ist? Und doch gelangt von der roten Bete, im Gegensatz zum Mangold meist nur die Knolle auf den Teller. Zu Unrecht, denn die Blätter sind essbar, genau wie zum Beispiel Karottengrün und Kohlrabiblätter. Darin stecken jede Menge gesunde Inhaltsstoffe. Da liegt es nahe, das Blattgrün wie Mangold zuzubereiten.

Rezept:

500g junge Rote Bete mit Blattgrün – 4 mittelgroße Kartoffeln – 2 Karotten – 2 Zwiebeln – 1 Bd Dill – 1,5 l Gemüsebrühe – 4 EL Öl – 2 EL Crème fraiche – Saft einer Zitrone – Salz, Pfeffer aus der Mühle

Rote Bete, Kartoffeln und Möhren schälen und würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln, Dill fein hacken. Rote-Bete-Blätter säubern und in feine Streifen schneiden. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel glasig schwitzen., Gemüsewürfel hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 min köcheln lassen. Rote-Bete-Blätter hinzugeben und weitere 5 min köcheln lassen. Wenn die Gemüsewürfel weich sind, Dill und Crème fraiche hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Guten Appetit!

Rote-Bete-Eintopf mit Blättern (Botwinka)

Wussten Sie, dass die Rote Bete botanisch eng mit dem Mangold verwandt ist? Und doch gelangt von der roten Bete, im Gegensatz zum Mangold meist nur die Knolle auf den Teller. Zu Unrecht, denn die Blätter sind essbar, genau wie zum Beispiel Karottengrün und Kohlrabiblätter. Darin stecken jede Menge gesunde Inhaltsstoffe. Da liegt es nahe, das Blattgrün wie Mangold zuzubereiten.

Rezept:

500g junge Rote Bete mit Blattgrün – 4 mittelgroße Kartoffeln – 2 Karotten – 2 Zwiebeln – 1 Bd Dill – 1,5 l Gemüsebrühe – 4 EL Öl – 2 EL Crème fraiche – Saft einer Zitrone – Salz, Pfeffer aus der Mühle

Rote Bete, Kartoffeln und Möhren schälen und würfeln. Zwiebel schälen und fein würfeln, Dill fein hacken. Rote-Bete-Blätter säubern und in feine Streifen schneiden. Etwas Öl in einem Topf erhitzen und Zwiebelwürfel glasig schwitzen., Gemüsewürfel hinzugeben und kurz mit anschwitzen. Mit Gemüsebrühe ablöschen und ca. 15 min köcheln lassen. Rote-Bete-Blätter hinzugeben und weitere 5 min köcheln lassen. Wenn die Gemüsewürfel weich sind, Dill und Crème fraiche hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Guten Appetit!

Rote Bete, Frühlingszwiebeln und Feta

400g Rote Bete – 1 Bd Frühlingszwiebeln – 50 g Walnusskerne – 100 g Feta – Walnussöl - Aceto Balsamico – Rotweinessig – Salz, Pfeffer aus der Mühle

Rote Bete schälen und je nach Größe ganz oder halbiert bissfest garen. Währenddessen Frühlingszwiebeln putzen, diagonal schneiden. Rote Bete in 5 mm dicke Scheiben schneiden, gleichmäßig auf flache Teller legen. Frühlingszwiebeln darüber verteilen. Walnusskerne grob hacken und mit zerbröseltem Feta über dem Salat verteilen.

Aus Essig, Öl, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren und über den Salat geben

Guten Appetit!

