

Rote Bete mit Gemüsezwiebeln

700-800g Rote Bete – 3-4 dicke Gemüsezwiebeln – 2 EL Kokosfett oder Öl – 2 weiße Zwiebeln – 200 ml Sahne – 100 g Meerrettich (Glas) – 2 TL Kräutersalz – ½ TL weißer Pfeffer – evtl. Gemüsebrühe

Rote Bete bürsten oder schälen und in reichlich Wasser je nach Größe 25-40min bissfest garen (evtl. schon am Vortag). Die gekochten Rote Bete schälen und in Würfel schneiden. Die Gemüsezwiebeln in Spalten schneiden.

Weißer Zwiebeln in dem Fett anbraten, Gemüsezwiebeln dazugeben, jedoch nicht zu weich braten. Mit einem Schuss Wasser und Sahne ablöschen. Rote Bete dazugeben und den Meerrettich einrühren (Sahnemeerrettich ist milder). Das Gemüse kurz garen, die Rote Bete sollen bissfest bleiben. Mit Kräutersalz und Pfeffer, evtl. etwas Gemüsebrühe abschmecken.

Dieses Gemüse passt sehr gut zu Getreidefrikadellen und Kartoffeln in jeder Form.

Guten Appetit!



Rote Bete mit Gemüsezwiebeln

700-800g Rote Bete – 3-4 dicke Gemüsezwiebeln – 2 EL Kokosfett oder Öl – 2 weiße Zwiebeln – 200 ml Sahne – 100 g Meerrettich (Glas) – 2 TL Kräutersalz – ½ TL weißer Pfeffer – evtl. Gemüsebrühe

Rote Bete bürsten oder schälen und in reichlich Wasser je nach Größe 25-40min bissfest garen (evtl. schon am Vortag). Die gekochten Rote Bete schälen und in Würfel schneiden. Die Gemüsezwiebeln in Spalten schneiden.

Weißer Zwiebeln in dem Fett anbraten, Gemüsezwiebeln dazugeben, jedoch nicht zu weich braten. Mit einem Schuss Wasser und Sahne ablöschen. Rote Bete dazugeben und den Meerrettich einrühren (Sahnemeerrettich ist milder). Das Gemüse kurz garen, die Rote Bete sollen bissfest bleiben. Mit Kräutersalz und Pfeffer, evtl. etwas Gemüsebrühe abschmecken.

Dieses Gemüse passt sehr gut zu Getreidefrikadellen und Kartoffeln in jeder Form.

Guten Appetit!

