

Lasierte Rote Bete

ZUTATEN

800 g	Rote Bete (frisch)
300 ml	Apfeldirektsaft
300 ml	Wasser
1	Lorbeerblatt
2	Nelken
2	Wacholderbeeren
2 EL	Apfelessig
1 TL	Honig / Agavendicksaft
	Steinsalz, Pfeffer
1 TL	Guarkernmehl

ZUBEREITUNG

Einweghandschuhe anziehen. Rote Bete Schälen und in Stifte schneiden (mundgerechte Größe). Rote Bete zusammen mit Lorbeerblatt, Nelken und Wacholderbeeren in Apfelsaft und Wasser 30 bis 40 Minuten zugedeckt köcheln lassen. „Bissprobe“ machen und testen ob die Konsistenz der Roten Bete angenehm ist.

Nach dem Kochen Apfelessig und Honig / Agavendicksaft zufügen. Mit ½ TL Steinsalz und Pfeffer würzen.

Rote Bete im Topf etwas zur Seite schieben, Guarkernmehl unter den Rote Bete Saft rühren (evtl. durch ein feines Sieb), einmal aufkochen lassen und gut abschmecken.

Wer den scharfen Geschmack von Meerrettich mag, kann etwas Meerrettichpaste unter die Rote Bete rühren.

Dazu schmecken **Ofenkartoffeln!**

1 kg	Kartoffeln
	Olivenöl
	Steinsalz, Pfeffer
	Rosmarinzweige



Kartoffeln waschen, sehr gut putzen und halbieren oder vierteln (je nach Größe). Kartoffelspalten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit der Schale nach unten. Die Schnittfläche mit Öl einpinseln, salzen und pfeffern. Rosmarin auf den Kartoffeln verteilen. Kartoffelspalten 40 bis 50 Minuten im Ofen bei 200 °C backen.

Werden Kartoffeln ungeschält verzehrt, Bio-Ware verwenden. Konventionell erzeugte Kartoffeln werden nach der Ernte oft mit Chlorpropham behandelt, um das Keimen der Kartoffeln während der Lagerung zu verhindern. Auf dem Etikett steht dann „Nach der Ernte behandelt.“

Gutes Gelingen und guten Appetit!