



KW 3 / 2021

Rote Bete Gemüse

Zutaten: (Für 4 Personen)

500 g Rote Bete, 500 g Möhren, 500 g Äpfel, 2 Ei Butter, je 1 TL Anis, Koriander, Fenchel und Kümmel, 0,5 l Gemüsebrühe, 2 Ei Honig.

Zubereitung:

Rote Bete, Äpfel und Möhren waschen, schälen und in grobe Würfel schneiden. Butter in einem Topf schmelzen und das Gemüse darin schmoren. Die Gewürze und die Gemüsebrühe dazugeben und bei kleiner Hitze garen. Zum Schluss den Honig unterrühren und nach Bedarf mit Salz nachwürzen. Dazu passen gut Getreidebratlinge oder Salzkartoffeln.

Rote Bete in Kokosmilch mit indischen Bratkartoffeln

Zutaten: (Für 4 Personen)

Bratkartoffeln: 1,2kg festkochende Kartoffeln, Salz, 2Ei Kokosöl (ersatzweise Bratöl), 1 gestrichener TL Kurkuma, 1 Ei gelbe Senfkörner.

Rote Bete: 1 walnussgroßes Stück Ingwer, 1 rote Chilischote, 750g gekochte Rote Bete, 2Ei Kokosöl (ersatzweise Bratöl), 1 gestrichener TL gemahlener Kümmel, 1 gestrichener Ei gemahlener Kreuzkümmel, 1 gestrichener TL gemahlener Piment, 1 Zimtstange, 100ml Gemüse-brühe, 1Ei Speisestärke, 1 Dose Kokosmilch a 400ml.

Zubereitung:

Die Kartoffeln waschen und mit der Schale in wenig Salzwasser ca. 20Min garen. Für das Gemüse Ingwer schälen und fein reiben. Chili putzen, entkernen und fein würfeln. Rote Bete halbieren und in 1cm dicke Spalten schneiden. Kokosöl in einem Topf erhitzen. Ingwer, Chili, Kümmel, Kreuzkümmel, Piment, und Zimtstange darin ca. 3 Min. Anbraten. Gemüsebrühe angießen und mit Schneebesen verrühren. In 2-3 Ei kaltem Wasser aufgelöste Speisestärke sowie die Kokosmilch zugeben, aufkochen, salzen und ca. 5 Min leise köcheln lassen. Rote Bete zugeben und bei niedriger Temperatur warm halten. Für die Bratkartoffeln Kartoffeln abgießen, ausdampfen lassen und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und Senfkörner hineingeben. Deckel auflegen. Sobald die Körner anfangen zu springen, Pfanne vom Herd ziehen. Kartoffelscheiben dazugeben und in ca. 10 Min unter häufigem Wenden knusprig anbraten, mit Salz und Kurkuma würzen. Rote Bete mit den Bratkartoffeln zusammen servieren, auf Wunsch mit Koriander- oder Petersilien-blättchen garnieren.

Wir wünschen einen guten Appetit

Ihr Team vom Gärtnerhof Callenberg

Gärtnerhof Callenberg, Callenberg 12a, 96450 Coburg

Inh.: Dietrich und Friederike Pax

Tel.: 09561/62623, Fax: 09561/235777, Mail: bestellung@gaertnerhof-callenberg.de

D-037 Öko-Kontrollstelle Ust.-Nr. DE 224708876

www.gaertnerhof-callenberg.de

Bankverbindung: GLS Bochum IBAN DE45 430609676007291100 BIC GENODEM1GLS