

Rote Bete



© photorew - Fotolia.com

Verwendung:



Kochen
Dünsten



Backen
Überbacken



Rohkost
Salat



Soft
Smoothie

Rote Bete eignet sich für die warme und kalte Küche. Bei Bundware mit Laub, können Sie die Blätter wie Blattgemüse zubereiten und verzehren.

Passt auch zu:



Fleisch, z. B. Hackfleisch



Nudeln



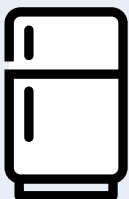
Apfel, Orangen, Mango,
z. B. als Rohkost oder Salat



Weißkohl



Fisch



Kühlen

Lagerung:

Je nach Frischezustand
ein paar Tage im Gemüse-
fach des Kühlschranks.



Tipp:

Bei der Verarbeitung färbt Rote Bete die Hände sehr stark. Tragen Sie deshalb am besten Einmal-Handschuhe.



Rote Bete-Kartoffelpüree mit Fischfilet

Rote-Bete-Kartoffelpüree:

600 Gramm Kartoffeln (am besten mehlig kochende oder vorwiegend festkochende)
300 Gramm Rote Bete
100 Milliliter Milch
Salz

Fischfilet:

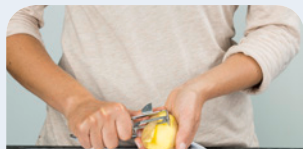
300 Gramm weißfleischiges Fischfilet, z. B. Seelachs
Salz
Zitronensaft zum Beträufeln
2 Esslöffel Pflanzenöl



Zubereitungszeit:
circa **50 Minuten**



© Rüdiger Lobitz, aid



1.



Fotos: © Arnout van Son, Bonn

Kartoffeln schälen, waschen und in **grobe Würfel** schneiden.



2.



Beim Verarbeiten der Roten Bete am besten **Einmal-Handschuhe** anziehen, damit sich die Hände nicht rot verfärben. **Rote Bete** schälen, waschen und in **feine Würfel** schneiden.



3.



Beides in einem Topf mit wenig gesalzenem Wasser geben und bei mittlerer Temperatur mit geschlossenem Deckel garen, bis alles weich ist (etwa 20 Minuten). Evtl. noch vorhandenes Kochwasser abgießen und auffangen. Mit einem Kartoffelstampfer **Kartoffeln** und **Rote Bete** zerdrücken. Dabei nur so viel **Milch** und aufgefangenes Kochwasser zugießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit **Salz** abschmecken. Auf der ausgeschalteten Herdplatte warmhalten.



4.



Das **Pflanzenöl** in einer großen, möglichst beschichteten Pfanne erhitzen. **Fischfilets** trocken tupfen, leicht **salzen** und sofort von jeder Seite je nach Dicke **4 bis 5 Minuten** braten, dabei auf **mittlere Temperatur** herunterschalten. Zwischendurch nicht bewegen, damit der Fisch nicht zerfällt. Das gebratene Fischfilet nach Geschmack noch mit **Zitrone** beträufeln, mit **Pfeffer** würzen und mit dem **Rote-Bete-Kartoffelpüree** auf einem Teller servieren.



Variation:

Anstelle des Fischfilets schmeckt auch eine Hackfleischsoße oder ein Spiegelei zum Rote-Bete-Kartoffelpüree.