

Rezepte Kochkurs vegetarisch mit Rote Bete

Tipps, die für alle Rezepte gelten:

- Trau dich, abzuschmecken und nach Geschmack zu entscheiden, was noch fehlt.
- Rote Bete kann gut vorgekocht werden, je nach Stückgröße dauert es ein bis zwei Stunden, bis sie weich ist.

Carpaccio mit Rote Bete und Karotten

➔ wird mit roher Rote Bete zubereitet, wodurch der erdige Geschmack der Roten Bete besonders zur Geltung kommt.

Zutaten:

Karotten

Rohe Rote Bete

Orange

Zitronen

Himbeeressig

Olivenöl

Salz, Pfeffer

Honig oder Ahorn- oder Dattelsirup oder Zucker

Sonnenblumenkerne

Kürbiskerne

Parmesan

Wir haben nicht mit Mengenangaben gearbeitet, vermutlich genügen als Vorspeise für vier Personen eine mittelgroße Karotte und zwei Rote Beten.

Zubereitung:

1. Karotten, Rote Bete schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden.
2. Karotten in einem Behälter mit Orangensaft mischen, Rote Bete in einem anderen Behälter mit Zitronensaft mischen.
3. Beides marinieren: je 2 EL Himbeeressig und 3 EL Olivenöl, Sirup/Honig oder Zucker darüber geben, mit Salz und Pfeffer würzen und ziehen lassen (gerne auch mehrere Stunden).
4. Rote Bete auf Teller anrichten, Karotten darüber verteilen, Kerne darüberstreuen, zum Schluss dünne Parmesanstreifen darauf verteilen.
5. Servierbereit ist die leckere Vorspeise!

Warmer Rote Beete Salat

- wird mit gekochter Beete zubereitet, kann warm oder kalt gegessen werden als Salat mit Ziegenkäse oder als Beilage

Zutaten:

Apfel

Birne

Rote Bete

Zwiebeln

Butter

Zucker

Zimt

Himbeeressig

Balsamessig (gerne Apfelbalsamessig oder Birnenbalsamessig)

Olivenöl

Salz, Pfeffer

evtl. Ziegenkäse

Mengenangaben: etwa eine kleine Birne und ein kleiner Apfel pro vier bis fünf mittelgroße Rote Bete

Zubereitung:

- zuerst Zwiebeln sehr klein schneiden, Apfel, Birne würfeln, Rote Bete in Scheiben (halbmondförmig) schneiden
- Butter in Pfanne, Zwiebeln andünsten, Zimt zugeben
- Äpfel, Birnen dazugeben, etwas Zucker darüber streuen, dann auch rote Bete in die Pfanne
- zuerst klaren Essig (Himbeeressig) darübergerben, damit die Farbe hell bleibt, anschließend Apfel und/oder Birnenbalsamessig (oder nur eins von beidem) zugeben.
- Olivenöl, Salz und Pfeffer nach Gefühl untermischen
- gut mischen, Sud muss vorhanden sein
- ca. 5 min kochen lassen
- Lauwarm mit Ziegenkäse servieren oder als Beilage verwenden

Rote-Bete-Suppe

Zutaten:

Karotten (5)

Ingwer

Kartoffeln (10)

Fenchel (2)

Petersilie

Rote Zwiebeln (5)

Rote Bete gekocht (7) oder roh (dann dauert es länger, bis die Suppe fertig ist)

Petersilienwurzel (1)

Olivenöl

Gemüsebrühe (am besten selbst gemacht, indem Schalenreste des Wurzelgemüses ausgekocht werden)

Die Mengenangaben in Klammern haben wir für 14 Personen verwendet.

Zubereitung:

Gemüse klein schneiden und mit Olivenöl andünsten, etwa 3 Liter Gemüsebrühe hinzugeben und sobald das Gemüse weich ist, kann die Suppe püriert werden.

Würzen mit Pfeffer, Salz, Butter, evtl. Zucker und wahlweise mit Chili

Dinkelbrot

→ eignet sich gut als Beilage zur Suppe

Zutaten und Zubereitung:

- 2 kg Dinkelmehl
- 3 Päckchen Trockenhefe
- 20 g Salz (3 EL)
- 2 EL Zucker
- lauwarme Milch nach und nach zugeben, bis der Teig gut ist.

3 Stunden gehen lassen

Den Teig in vier Teile teilen, bei 160°C ca. 40-50 min backen bis sich Brot vom Blech löst und beim Draufklopfen hohl klingt.