

## Diese Woche in ihrer Abo-Kiste



### Gelbe Bete

#### **Golden Beetroot**

Beta-Art (Mangold, Rote Bete etc) mittlerer Zuckergehalt, eher mild  
Schöne, küchenfreundliche Farbe blutet kaum aus!  
Relativ geringer Säure- und Bitterstoffgehalt

Vitamingehalt:

Reich an Aufbaustoffen, B-Vitaminen, Vitamin C, Eisen, Calcium, Kalium, Jod, Magnesium, Karotin

Aufbewahrung:

Im Gemüsefach des Kühlschranks bis zu 4 Wochen

Verwendungsmöglichkeiten:

- Roh geraffelt zu Salat
- Gekocht, püriert als Suppe
- Gedünstet als Gemüse mit Sauerrahm und Dill abgeschmeckt. Sehr empfehlenswert!



## Rezept

04/01

### Gelbe-Bete-Frischkost (4 Personen)

300 gr Gelbe Beete

Waschen, bürsten, schälen und fein raspeln

1 Zwiebel

Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden. Die Äpfel waschen und ebenfalls in Würfel schneiden oder grob raspeln

2 Äpfel

1 Becher Joghurt

Den Joghurt mit der Sahne, dem Öl und dem Saft 1/2 bis 1 Orange glattrühren

50 gr Sahne

3 EL Öl

1 Orange

2 TL abgeriebene

Die Orangenschale, den Senf oder die Senfsprossen unterrühren und die Marinade mit Curry und Kräutersalz würzen. Alle Zutaten vorsichtig mischen, die Marinade unterziehen und die Frischkost auf Salatblättern anrichten.

Orangenschale

1 TL Senf oder

1 TL Senfsprossen

1 TL Curry

1 TL Kräutersalz

Tip:

Rohkost auf Salat anrichten, die Soße zum Schluß übergießen und mit Petersilie bestreuen.