

## 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!

#### **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 mit Joghurt-Apfel-Dressing**
- Gekocht, püriert als **Suppe**



## Rezept

02/41/02

### Gelbe-Bete-Gemüse

**1 große oder 2 kleine Gelbe Bete**

Schälen und grob stifteln (ca. ½ cm x ½ cm)

**1 Zwiebel  
Öl oder Butter**

Zwiebel schälen, in feine Würfel schneiden. Die Zwiebeln in Fett andünsten, Gemüse dazugeben und mit wenig Wasser ablöschen.

**1 Teel. Gehackter Dill  
getrocknet oder frisch**

Gewürze zugeben und bißfest garen (ca. 10 Min.)

**Koriander, Salz  
Pfeffer**

**1 Becher Sauerrahm  
oder  
1 Becher creme  
fraiche**

Zum Schluß Sauerrahm oder Creme fraiche unterziehen

#### Tip:

Passt zu allen Fleisch-, Kartoffelgerichten sowie Bratlingen. Probieren Sie's aus. Bei uns waren alle begeistert !