

Diese Woche in ihrer Abo-Kiste

## Rote Bete



Vitamingehalt:

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

Aufbewahrung:

Gemüsefach des Kühlschranks bis zu 4 Wochen

Verwendungsmöglichkeiten:

- Roh geraffelt zu Salat oder als Saft
- Gekocht, püriert als Suppe
- Gedünstet als Gemüse mit Sauerrahm und Dill abgeschmeckt. Sehr empfehlenswert!
- Blätter können wie Spinat zubereitet werden
- Stenqel können wie Spargel zubereitet werden

## **BLIDZ** Rezept

24/02

### Brokkoligratin mit roten Beten

**300 bis 400 g rote Bete**

Bete waschen und in kochendem Wasser etwa 40 bis 60 Min. weichkochen. Anschließend Schale abziehen und die Knollen in dünne Scheiben schneiden.

**900 g Brokkoli**

**1/8 bis 1/4 ltr. Wasser**

**Salz, Muskatnuß**

Brokkoli waschen, in Röschen zerteilen, auch die Stiele mitverwenden und in kochendem Wasser, gewürzt mit Salz und Muskatnuß bißfest garen.

**100 g Hafer**

**120 g Mandeln**

**1 Knoblauchzehe**

Hafer mittelgrob schroten und zusammen mit den gemahlenden Mandeln und der zerdrückten Knoblauchzehe in einer trockenen Pfanne rösten bis es anfängt zu duften.

**Kräutersalz, Pfeffer**

**150 g Hartkäse**

Eine gefettete Auflaufform mit Rote Bete-Scheiben auslegen, und mit Kräutersalz und Pfeffer würzen. Brokkoli mit der Hafer-Mandel-Masse mischen und auf den Beten verteilen. Das Gratin mit dem geraspelten Käse bestreuen und bei 200 ° so lange backen, bis der Käse zu schmelzen beginnt.