

GEBRATENE ROTE BETE UND BALSAMICOWZIEBELN AUF KNOLLESELLERIEMUS

FÜR 4 PORTIONEN // ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 15 MINUTEN // KOCH-/BACKZEIT: 35 MINUTEN

Die Rote Bete ist nicht nur der Star auf unserem Cover, sondern auch bei einigen Gerichten. Sie strotzt nur so vor Eisen, Vitamin B, Kalium und Folsäure und enthält viele wertvolle Antioxidantien, die die Zellen schützen. Der regelmäßige Genuss erweitert die Gefäße, fördert damit die Durchblutung, sorgt für eine bessere Sauerstoffversorgung der Muskeln und macht uns demnach leistungsfähiger. Also, ran an die Rübe!

FÜR DAS KNOLLESELLERIEMUS

- › 1 Knollensellerie, gewaschen, bei Bedarf geschält, in Würfel geschnitten
- › 1 weiße Zwiebel, geschält, in Würfel geschnitten
 - › 2 EL Bratöl
 - › 1 TL Salz
- › 3 EL Hanfbutter (alternativ: Sonnenblumenkern-, Mandel- oder Haselnussmus)
- › ca. 125 ml Pflanzenmilch (je nach gewünschter Konsistenz)

FÜR DIE ROTE-BETE-BALSAMICO-ZWIEBEL-MISCHUNG

- › 1 ½ EL Olivenöl
- › 2 Zwiebeln, geschält, in grobe Stücke geschnitten
 - › 4 Rote-Bete-Knollen, gewaschen, in grobe Stücke geschnitten
 - › ½–1 TL Salz
 - › 1 ½–2 EL Balsamicoessig

FÜR DAS TOPPING

- › 1 Packung veganer Feta, in grobe Stücke gewürfelt
- › 1 Handvoll Pinienkerne (alternativ: Walnüsse, Pekannüsse, Pistazien), ohne Öl geröstet
- › frischer Schnittlauch, Minze, Thymian (optional)

KNOLLESELLERIEMUS

Den Backofen bei 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Den Sellerie mit den Zwiebeln auf einem Backblech verteilen, mit Öl und Salz mischen und für 20–25 Minuten in den Backofen schieben, bis der Sellerie weich ist und zu bräunen beginnt. Je länger er im Backofen bleibt, desto weniger intensiv ist der typische Knollenselleriegeschmack.

Das gebackene Gemüse mit der Nussbutter deiner Wahl und der Milch in einen Standmixer geben und für 1 Minute pürieren. Je nach Größe des Selleries benötigst du eventuell noch etwas mehr Milch. Mit Salz abschmecken.

ROTE-BETE-BALSAMICO-ZWIEBEL-MISCHUNG

In einer Pfanne das Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und die Zwiebeln für 2–3 Minuten andünsten. Dann die Rote Bete hinzufügen und gelegentlich umrühren.

Nach circa 12 Minuten sollte die Rote Bete bereits etwas weich gebraten sein, dann etwas Salz und Essig hinzufügen und weiterbraten. Je nach Größe der Rüben und Geschmack mehr oder weniger Salz und Essig verwenden. Der Essiggeruch sollte komplett verflogen sein, der Geschmack sollte zwischen der Süße der Bete und der Säure des Essigs ausgewogen sein. Nach circa 20 Minuten ist alles so weich gekocht, dass es bereits serviert werden kann. Je länger die Rote Bete kochen, desto intensiver ist der Geschmack.

TOPPING

Zum Servieren jeweils ein paar Löffel Mus auf den Tellern als Untergrund verstreichen und ein paar Löffel Rote-Bete-Zwiebel-Mischung daraufgeben. Mit ein paar veganen »Feta«-Bröseln, Pinienkernen und nach Belieben mit frischen gehackten Kräutern deiner Wahl toppen und genießen.

