



Lebendiges Land
Ökologische Produkte

Rezept der Woche KW11 | 2022

Gefüllte Rote Bete mit Wirsing und Apfel

4 Portionen

Zutaten

- 4 Knollen Rote Bete
- 4 Kartoffeln
(mehligkochend)
- 200 g Wirsing
- 1 Apfel
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Handvoll glatte Petersilie
- 50 g Mandelblättchen
- 80 g Gruyère Käse
- 100 g Crème fraîche
- 30 g Butter
- 3 EL Milch
- 4 EL Olivenöl
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung

Rote Bete in einen Topf mit Wasser geben. Einmal aufkochen und dann ca. 15 min. köcheln lassen. Rote Bete schälen (mit Handschuhen!) und dann vorsichtig aushöhlen. Am besten mit einem Melonenausstecher.

Kartoffeln schälen und ca. 20 Minuten kochen. Wasser abgießen und die Milch und die Butter dazugeben und stampfen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

Knoblauch und Zwiebel klein schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl anschwitzen. Wirsing und Apfel klein schneiden, dazugeben und ca. 3 Minuten mit andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Mandeln in einer Pfanne ohne Öl rösten, anschließend mit dem Wirsing-Apfel-Gemisch und Kartoffelpüree mischen und in die Rote Bete füllen. Mit geriebenem Gruyère bestreuen und im vorgeheizten Backofen bei 160 Grad Heißluft ca. 15 Minuten backen.

Die gefüllte Rote Bete mit gehackter Petersilie bestreuen und mit Crème fraîche servieren.