

# Ofengemüse mit Kartoffeln, rote Bete, Zwiebeln und Tomaten



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Barbara Hils

Auch eine CC braucht mal Pause. Heute ganz ohne Küchenmaschine.

Nur 15 Minuten Vorbereitungszeit, aber mit ganz viel Genuss

## **Zutaten:**

2-3 kleine oder zumindest gleich große Rote Beete nicht geschält, halbiert

2-3 Zwiebeln geviertelt

250gr. Cocktailtomaten am Stück

Knoblauch in der Schale zerdrückt

5-6 kleine Kartoffeln, wenn nicht so klein halbieren

1 Bio Zitronen 🍊 Achtel

Gutes Olivenöl

10 Eßl. Balsamico dunkel

Rosmarin/Majoran

## **Zubereitung:**

Den Ofen auf 180 Grad Umluft oder besser Intervall Dampf vorheizen.

Alles außer die Tomaten und Zitronen in eine Schüssel geben. Olivenöl Salz und Chili und gut mit den Händen unterheben , dann alles auf ein tiefes Backblech (mit Backpapier) geben und dann noch die Zitronen und Cocktailtomaten, Rosmarin und etwas Majoran dazu.

Und das alles kommt ungefähr für eine Stunde in den vorgeheizten Ofen.

Je nach Geschmack kann man noch etwas Balsamico drüber träufeln!

Dazu passt auch ein Stück Rinderfilet oder ein leckerer Fisch oder einfach so;))

---


## Rote Bete Süppchen Rote-Bete-Suppe



Foto und Rezept zur Verfügung gestellt von Kathrin Ebert

## Rote Bete Süppchen

Von

Kathrin Ebert  

### **Zutaten (2 Portionen):**

2-3 Knollen rote Bete (400 g) (alternativ vorgekochte Knollen)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 Stück Ingwer (daumengroß)

500 ml Gemüsebrühe

100 ml Sahne

Salz und Pfeffer

4-5 EL Olivenöl

Schnittlauch (in Röllchen) zum Bestreuen

Ziegenfrischkäse

### **Zubereitung:**

Rote Bete schälen und grob würfeln (am besten mit Handschuhen)

Zwiebel, Ingwer und Knoblauchzehe fein würfeln.

Flexi-Rührer einsetzen

Olivenöl in die Kochschüssel geben und erhitzen

Zwiebel, Ingwer und Knoblauch glasig dünsten.

Rote Bete hinzufügen und ca. 1 Minute mit andünsten.

Gemüsebrühe hinzugießen, mit Salz und Pfeffer würzen.

Spritzschutz aufsetzen (Deckel geschlossen) und aufkochen lassen.


35 Minuten bei 95 Grad, Rührstufe 1 köcheln lassen. (bei vorgekochter rote Bete verringert sich die Kochzeit auf etwa 20 Minuten).

Suppe fein pürieren (z.B. im Blender) und nochmal mit Salz und

Pfeffer abschmecken.

Sahne hinzugeben und nochmal für 5 Minuten aufkochen.

In Suppenschalen geben, einen Klecks Ziegenfrischkäse in die Mitte und mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.

Guten Hunger 



---

## Rote-Beete-Aufstrich

Rezept zur Verfügung gestellt von Ber Na Eber:

### **Zutaten:**

1 Packung Frischkäse (auch gern von der Ziege)

1-2 Knollen gegarte geschälte rote Beete

3-4 EL Kren/Meerrettichcreme (den cremigen)

Salz, Pfeffer, Zitrone

### **Zubereitung:**

Ab in den Multi (mit Messer)

Tolle Farbe, toller Geschmack!

---

# Roter Smoothie mit roter Beete



Fotos und Rezept zur Verfügung gestellt von Christoph Schneider

Der Geschmack ist der Hammer. Fruchtig und intensiv.

## **Zutaten:**

- 1 Banane
- Saft von 2 Orangen
- Saft von 1 Zitrone
- 2 Karotten
- 1 rote Beete (geschält und roh)
- 1/2cm Ingwer

## **Zubereitung:**

Alle Zutaten in den Blender geben und mixen.

---

# Rote Beete-Pesto



Rezept und Foto zur Verfügung gestellt von Dagmar Möller,  
<http://www.toepfle-und-decke.de>

## **Zutaten:**

400 g Rote Beete (vorgekocht)  
50g Pistazien geröstet und gesalzen  
1 Knolle asiatischen Knoblauch  
1 Zweigle frischen Rosmarin  
50 g Parmesan  
Saft 1/2 Limette  
4 EL. hochwertiges, fruchtiges Olivenöl  
etwas Fleur de Sel  
2 TL Zucker  
schwarzer Pfeffer

## **Zubereitung:**

Knoblauch, Pistazien und Rote Bete (100 g feingewürfelt zur Deco zurückbehalten) im Multi fein pürieren. (P-TASTE)

Öl, Limettensaft, Salz, Zucker und Pfeffer dazugeben und kurz unter mixen.

Rosmarin-Nadeln sehr fein hacken und zusammen mit dem geriebenen Parmesan untermischen.

Sehr lecker auf rustikalem Brot und auch zu gebratenem Fleisch.

---

## Rotkohlsalat mit roter Beete und Walnüssen



Foto von Gisela Martin

Rezept aus Buch: "Kitchen Aid – Das Kochbuch" – leicht abgewandelt und auf CC umgeschrieben

### **Zutaten:**

Halber Rotkohl

1-2 rote Beete (ich hatte eine fertig abgepackte und schon gekochte)

1 rote Zwiebel

75 gr. Walnüsse (Menge nach Belieben erhöhen)

lt. Rezept ca. 50 gr. Heidelbeeren (hatte ich keine)

### *Dressing:*

2 EL Zitronensaft

4 EL Rotweinessig oder Balsamico

2 EL Honig

4 EL Walnussöl

4 EL Olivenöl

1 TL Kümmel

Salz und Pfeffer nach Belieben

**Zubereitung:**

Bei Rotkohl äussere Blätter und Strunk entfernen und im Multi oder in Schnitzler mit feiner Schneidscheibe (bei Multi ist es Nr. 4) zerkleinern. Rotkohl unter fließendem Wasser spülen bis Wasser klar ist und abtropfen lassen.

Rote Beete und geschälte rote Zwiebel mit grober Raspelscheibe (bei Multi Scheibe Nr. 3) reiben.

Walnüsse raspeln und zerkleinern.

Zutaten für Dressing in Gewürzmühle geben und mixen.

Alle Zutaten (auch Heidelbeeren) vermengen und vor dem Servieren über Nacht durchziehen lassen.

---

## Vegetarischer Borschtsch

**Rezept von Stefan Dardarski**

**Zutaten:**

2 Zwiebeln

300 g Spitzkohl

2 Knoblauchzehen

1 El Butter

1 Tl Tomatenmark

1.2 Ltr. Gemüsebrühe

200 g Pizzatomaten

1 Tl rosenscharfes Paprikapulver

1 Tl Kümmel

500 g Rote Bete



500 g vorwiegend fest kochende Kartoffeln  
Salz, Pfeffer  
2 Lorbeerblätter  
1 TL Fenchelsamen  
2 El Zitronensaft und Essig zum Abschmecken  
1 Bund Dill  
1 Becher saure Sahne  
Filets von 1 Orange

**Zubehör:**

Foodprozessor mit: feine und breite Scheibe, Kochröhrelement, Spritzschutz

**Zubereitung:**

1. Zwiebeln halbieren und im Foodprozessor feine Streifen schneiden. Kohl putzen, den harten Strunk entfernen, den Kohl im Foodprozessor feine Streifen schneiden. Rote Bete und Kartoffeln schälen und im Foodprozessor mit der breiten Scheibe in 1 cm breite Streifen schneiden. Knoblauch fein hacken.
  2. Kochröhrelement einsetzen und Butter in der Rührschüssel bei 100 Grad und Intervallrührstufe 3 zerlassen. Zwiebeln, Kohl und Knoblauch bei mittlerer Hitze 3-4 min. darin dünsten. Tomatenmark, Fenchelsamen, Kümmel zugeben und unter rühren 2 min. dünsten.
  3. Mit Brühe und Tomaten aufgießen, rote Beete und Kartoffeln zugeben und mit Paprikapulver würzen. Abgedeckt bei mittlerer Hitze und Intervallrührstufe 3 25 Min. kochen.
3. Eintopf mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Essig abschmecken. Orangenfilets zur Deko nutzen, mit grob gehacktem Dill und saurer Sahne servieren.