



ROTE BETE

Herzhaft & süß

Jan Thorbecke Verlag

INHALT

DRINKS

Rote-Bete-Smoothie mit
Beeren und Leinsamen
— 5 —

Rote-Bete-Milch mit
Pistazienmilchschaum
— 6 —

SUPPEN

Rote-Bete-Cremesuppe
mit pochiertem Ei
— 9 —

Rote-Bete-Gazpacho
mit Radieschen
— 10 —

Borschtsch mit
Rindfleischbällchen
— 13 —

DIPS & ZUM KNABBERN

Chips aus verschiedenen
Urgemüsesorten
— 14 —

Rote-Bete-Hummus mit
Haselnüssen, Minze
und griechischem Joghurt
— 17 —

SNACKS & VORSPEISEN

Summer Rolls gefüllt
mit Gemüse und Essblüten
— 18 —

Mille-feuille mit Rote-Bete-
Scheiben und Brousse-Käse
— 21 —

Marmorierte Bete mit
Ziegenkäse und Schnittlauch
— 22 —

Rote-Bete-Mousse
mit Nüssen
— 25 —

Rote-Bete-Ravioli mit
Hummusfüllung und
Joghurt-Schnittlauch-Sauce
— 26 —

SALATE

Salat mit marmorierter Bete,
Rotkohl, Granatapfel-
kernen und Sesam
— 29 —

Quinoasalat mit Cranberrys
und Kürbiskernen
— 30 —

HAUPTGERICHTE

Rote-Bete-Falafeln
— 33 —

Rote-Bete-Gnocchi
mit Bacon und Haselnüssen
— 35 —

Ravioli mit Mini-Rote-Bete
und Ziegenfrischkäse
— 39 —

Rote-Bete-Risotto
— 40 —

Geflügel-Erbсен-Puffer mit
Rote-Bete-Quinoa
— 43 —

Veggie-Burger mit Rote-Bete-
Salat und Halloumi
— 47 —

Tarte mit gelber Bete, roten
Zwiebeln und Roquefort
— 48 —

BOWLS

Rainbow Bowl
— 51 —

Smoothie Bowl mit
Erdbeeren und Schoko-
kugeln aus zweierlei
Schokolade
— 55 —

SÜßES

Süß-pikanter Reis mit
Roter Bete und Birne
— 56 —

Pain Perdu mit Roter Bete
— 59 —

Kleiner Red Velvet Cake
mit Roter Bete, Schokoladen-
ganache und Beeren
— 60 —

Mousse au Chocolat
mit Roter Bete
— 63 —

TARTE

*mit gelber Bete, roten Zwiebeln
und Roquefort*

ZUTATEN FÜR 1 BLECH MIT CA. 20 × 40 CM

- 270 g Blätterteig (Kühltheke) ~
- 1 gelbe Bete oder Bete nach Wahl ~ 1 rote Zwiebel ~
- Salz und Pfeffer aus der Mühle ~ 1 Ei ~
- 6 EL Sahne ~ ½ TL Thymianblättchen ~
- 100 g Blauschimmelkäse, z.B. Roquefort ~ 1 EL Pinienkerne ~
- junge Thymianzweige zum Servieren

- (1) Den Backofen auf 200 °C Umluft (220 °C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Ein Backblech (ca. 20 × 40 cm) mit Backpapier belegen. Den Blätterteig auf einer leicht bemehlten Arbeitsfläche rechteckig ausrollen und das Blech damit belegen. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen.
- (2) Die Bete und die Zwiebel schälen und beide jeweils in ca. 6 dünne Scheiben schneiden. Die Betescheiben in kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen, abgießen, abschrecken und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Das Ei mit der Sahne verquirlen und mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen. Die Ei-Sahne-Mischung auf dem Teig verteilen und abwechselnd mit Zwiebel- und Betescheiben belegen. Den Blauschimmelkäse zerbröckeln und darauf verteilen.
- (3) Die Tarte im Ofen ca. 10 Minuten backen. Die Temperatur um 20 °C reduzieren und die Tarte weitere 5 Minuten backen, dann mit Pinienkernen bestreuen und in 5–10 Minuten goldgelb fertig backen.
- (4) Die Tarte aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und mit Thymianzweigen belegen. Die Tarte in Stücke scheiden und servieren.





MOUSSE AU CHOCOLAT

mit Roter Bete

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

150 ml Rote-Bete-Saft ~ 3 EL Zucker ~ 200 g Zartbitterschokolade
(70 % Kakaoanteil) ~ 50 g Butter ~ 2 cl Rum ~ 3 frische Bio-Eier ~
250 ml Sahne ~ Apfelchips und Rote-Bete-Chips (Seite 14)
zum Garnieren (optional)

- (1) Den Rote-Bete-Saft mit 2 EL Zucker in einen Topf geben und zu einem zähflüssigen Sirup einkochen lassen.
- (2) Die Schokolade grob hacken und in einer Metallschüssel über dem Wasserbad zusammen mit dem Sirup und der Butter schmelzen, den Rum unterrühren, alles zur Seite ziehen und kurz temperieren lassen.
- (3) Die Eier mit dem restlichen Zucker über einem heißen Wasserbad schaumig aufschlagen, bis die Masse cremig andickt. Dabei nicht zu heiß werden lassen, da die Eier sonst gerinnen. Die Schokolade in die Eimasse einrühren.
- (4) Die Sahne steif schlagen und zuerst ein Drittel davon unterheben. Dann den Rest unterheben und die fertige Schokomousse in eine Schale füllen. Für mindestens 4 Stunden kalt stellen.
- (5) Zum Servieren Nocken oder Kugeln abstechen und in Schalen anrichten. Auf Wunsch mit Apfel- und Rote-Bete-Chips garnieren.

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten
© 2020 Jan Thorbecke Verlag
Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.thorbecke.de

Gestaltung:
Finken & Bumiller, Stuttgart
Rezepte:
Stockfood Rezepte Service
Druck:
optimal media GmbH, Röbel/Müritz
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-7995-1456-9

TIPP

Wenn Sie Rote Bete in der Küche verarbeiten, tragen Sie am besten Küchenhandschuhe, wenn Sie Verfärbungen an den Händen vermeiden wollen.

BILDNACHWEIS

mauritius images/foodcollection/
Hans Gerlach: Vorsatzpapier; mauritius images/The Picture Pantry/Jen Rich: S. 37; mauritius images/Cavan Images/Cavan Images: S. 45; mauritius images/The Picture Pantry/Therese Bourne: S. 53; mauritius images/The Picture Pantry/Natasha Breen: Nachsatzpapier; Lawton/Photocuisine: S. 4, 7, 27; Marielle/Photocuisine: S. 8; Studio Kuchnia/Photocuisine: S. 11, 38; Amiel/Photocuisine: S. 12; Hall/Photocuisine: S. 15; Ploton/Photocuisine: S. 16; Kerouédan/Photocuisine: S. 19, 28, 41; Radvaner/Photocuisine: S. 20; Paquin/Photocuisine: S. 23; Studio/Photocuisine: S. 24, 34; Belmonte/Photocuisine: S. 31; Velsberg/Photocuisine: S. 32, 50; Thys/Photocuisine: S. 42, 46; Radvaner-Okuno/Photocuisine: S. 49; Ghosh/Photocuisine: S. 54; Boutin/Photocuisine: S. 57; Fénot/Photocuisine: S. 58; Lady Coquille/Photocuisine: S. 61; Paré/Photocuisine: S. 62.

Wir danken den Rechteinhabern für die freundliche Genehmigung zum Abdruck.

