



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Gegrillte Rote Bete Dip

Ich bin sicher, dass ich das schon in diversen Rezepten gesagt habe: ich liebe Rote Bete. Und ab dem Spätsommer ist sie frisch und knackig zu haben. Da ich versuche auch sehr regional und plastikfrei einzukaufen, gehe ich oft in Bauernhöfläden oder auf den Markt. Der große Vorteil – dort bekomme ich die Bete samt Stielen und Blättern. An denen sieht man zum einen, wie frisch die Bete ist. Zum anderen sind die Stiele und Blätter auch in sich sehr, sehr lecker.

Zarte Blätter passen gut in den Salat. Jetzt, spät im Jahr, sind sie aber groß und etwa zäher. Man kann die Stiele und Blätter kochen wie Spinat oder Mangold. Der erdige Geschmack der Bete steckt auch in den Blättern – daher vertragen sie gut Frucht und Säure und lassen sich gut mit Apfelessig und der Zugabe von Fruchtmarmeladen wie Johannisbeergelee würzen. Bereitet die Blätter samt Stielen mal wie Spinat mit Zwiebeln und etwas Knoblauch zu Bratkartoffeln zu. Auch sehr lecker.

Dieses Rezept hier ist eine Relish. Also eine Süß-saure Beilage zu allem geratenen oder auch zu indischem Essen. Da es viel Säure und Zucker enthält ist es haltbar – frisch gekocht im Kühlschrank ein paar Tage. Heiss abgefüllt und gleich verschlossen auch bis zu 6 Monate. Ich mag es auch zu veganem Käse und getoastetem Brot. Lecker.

Das Rezept basiert auf „Augenmaß“, da man ja nie weiss, wie viele Blätter rund Stiele man gerade hat und verarbeiten muss/will.

Neben roter Bete gibt es auch Beten in anderen Farben. Wenn ihr viel Glück habt, bekommt ihr auch weisse, gelbe oder geringelte Bete. Mein Favorit ist die gelbe Bete – sie ist etwas süßer und weniger erdig als ihre dunkelrote Schwester. Wenn ihr helle Beten bekommt und das Rezept mit deren ebenfalls hellen Stielen und Blättern nachkochen wollt, dann verwendet weissen anstatt roten Portwein.



Chinese 5 Spice ist eine Standard Gewürzmischung. Sie enthält Anis, Nelken, Zimt, Fenchelsamen und Sichuan Pfeffer. Im Prinzip ist es wie ein Currypulver. Ich mag diesen Geschmack sehr gerne und verwende es oft. Ihr bekommt es in gut sortierten Gewürzläden und definitiv im Asialaden.

Zutaten

Stiele und Blätter der roten Bete
Etwa so viel rote Zwiebel gehackt,
wie Bete Blätter und Stiele
zusammen gehackt
Portwein
Chinese 5 Spice Gewürz
Salz, Pfeffer und Zucker





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

1. Die Stiele in feine Stücke schneiden, die Blätter fein hacken. Die Zwiebeln ebenfalls fein hacken.
2. Zunächst die Zwiebeln in Rapsöl glasig dünsten. Dann zuerst die gehackten Stiele zugeben und weiter anrösten. Nach guten 5 Minuten die gehackten Blätter dazu und ebenfalls für 2-3 Minuten rösten.
3. Mit so viel Portwein ablöschen, dass das Gemüse knapp bedeckt ist. Unter Rühren einkochen. Probieren – das Gemüse sollte weich sein. Wenn es noch zu fest ist, nochmal etwas Portwein angießen und einköcheln.
4. Mit Zucker, Salz, Pfeffer und 5 Spice abschmecken. Es soll eine schöne Balance aus Säure und Süße entstehen. Nicht zu sparsam mit dem 5 Spice – aber euer Geschmack entscheidet.

