

Informationen zur Sendung vom 28.11.2023

Rote Bete aus dem Backofen

Von Ulla Scholz

Zutaten (für 4 Portionen)

Geschmorte Rote Bete

750 g Bio-Rote Bete
 2 Äpfel
 1 unbehandelte Orange
 100 g Schalotten
 2 Knoblauchzehen
 2 Lorbeerblätter
 Frische Thymianzweige
 150 ml Olivenöl

Salat

400 g Feldsalat
 1 Rote Zwiebel

Brot-Mayonnaise

1 altbackenes Brötchen
 1 gekochtes Eigelb
 1 rohes Eigelb
 1 TL Senf
 50 ml Essig
 200 ml Rapsöl
 Salz
 Pfeffer
 Prise Zucker

Nuss-Topping

1 – 2 Scheiben Bauernbrot
 30 g Butter oder Pflanzenöl
 80 g Haselnüsse
 2 – 3 Thymianzweige
 1 TL Honig
 Salz

Außerdem

150 ml Wasser, Rotwein oder schwarzer Johannisbeersaft (ungesüßt)
 Frischer Dill oder Schnittlauch

Zubereitung

Die beiden Äpfel und die Orange in Achtel teilen. Schalotten und Knoblauchzehen nicht schälen, sie werden nur halbiert. Die Rote Bete abwaschen und mit den Kräutern in einen kleinen Bratentopf füllen. Obst- und Gemüsestücke zugeben, alles salzen und mit Öl beträufeln. Einen Deckel auflegen und das Gemüse für circa 2 Stunden – bei 180 Grad – im Backofen schmoren.

Für die Brot-Sauce das Brötchen in kaltem Wasser einweichen. Das Brot gut ausdrücken und mit einem gekochten und einem rohen Eigelb in ein hohes Gefäß geben. Mit Essig, Senf, Pfeffer, Salz und einer Prise Zucker würzen. Alle Zutaten mit einem Pürierstab vermischen und dann langsam das Öl zugießen, bis die Mayonnaise fest wird.

Für das knusprige Topping das Brot in kleine Würfel scheiden. Die Haselnüsse grob hacken. In einer Pfanne die Butter schmelzen und Brotwürfelchen und Haselnüsse rundum rösten. Zuletzt mit etwas Honig, Thymian und Salz würzen. Noch ein wenig weiter rösten, bis alles eine goldene Farbe angenommen hat.

Den Feldsalat waschen und in einem Sieb gut abtropfen lassen. Die Wurzeln und eventuell auch den ganzen Strunk abschneiden, wenn die Pflanzen sehr groß sind.

Die Rote Bete aus dem Topf nehmen, abkühlen lassen und pellen. Obst- und Zwiebelstücke mit Wein- oder Johannisbeersaft begießen und kurz aufkochen. Den Fond durch ein Sieb passieren, abschmecken und zur Seite stellen.

Die Rote Bete in Scheiben schneiden und dachziegelartig in einen flachen Topf legen. Mit dem Bratenfond begießen und alles zusammen erwärmen.

Informationen zur Sendung vom 28.11.2023

Rote Bete aus dem Backofen

Von Ulla Scholz

Anrichten

Auf jedem Teller 2 – 3 Esslöffel Brot-Sauce verteilen und eine Portion Rote-Bete-Scheiben anlegen. Mit einem Feldsalat-Bouquet und Haselnuss-Brot-Bröseln vollenden.

Ullas Küchentipps

Bio-Rote-Bete

Für dieses Gericht ist es besser, wenn wir Bio-Rote-Bete verwenden. Zum einen, weil die Knollen mit Schale geschmort werden, zum anderen, weil Bio-Rote-Bete nach dem Garen besser aussehen. Die ökologisch angebauten Rote-Bete-Sorten enthalten meist mehr sekundäre Pflanzenstoffe, die sich positiv auf die Farbintensität auswirken. Zudem werden im Bio-Anbau auch unterschiedliche Rote-Bete-Sorten angepflanzt, die auch unterschiedlich schmecken.

Brot-Sauce

Bei Brot-Sauce handelt es sich um eine Art Mayonnaise, die in Österreich gern mit Schnittlauch verfeinert zu gekochtem Tafelspitz gereicht wird. Im Gegensatz zur Mayonnaise schmeckt sie weniger fettig und hat eine schöne cremige Textur. Ich verfeinere diese Sauce gern mit Schnittlauch oder Dill – dann wird sie noch leichter. Da in der Sauce rohes Eigelb verwendet wird, sollte das Eigelb frisch sein und Reste am Folgetag verbraucht werden.

Energiespar-Tipp

Um den Backofen optimal auszunutzen, backe ich zeitgleich Kuchen oder Plätzchen. Es ist praktisch, gleich mehr Rote Bete in der Schale zu garen. Daraus kann man am Folgetag eine Suppe kochen. Suppen und Eintöpfe lassen sich gut einfrieren und sind ein gesunder Vorrat, wenn es schnell gehen muss.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!