

Informationen zur Sendung vom 05.09.2023

Rote-Bete-Tarte mit Meerrettichsahne

Von Ulla Scholz

Zutaten (für 8 Portionen)

Hefeteig

300 g Dinkelmehl Type 630
6 g frische Hefe
80 ml Milch
130 ml Wasser
30 g Butter oder Margarine
Salz
Mehl zum Ausrollen

Füllung

250 g Rote Bete
200 g rote Zwiebeln
1 – 2 Äpfel
½ Zitrone
150 g Käse
Thymian
Salz
Pfeffer

Außerdem

3 – 4 EL Meerrettich
100 g süße Sahne
½ Zitrone
Salz
2 – 3 Dillzweige

Zubereitung

Für den Hefeteig das Mehl in die Schüssel einer Küchenmaschine füllen. Die Hefe mit Wasser glattrühren und mit der Milch und Butter zum Mehl geben. Den Teig mit einem knappen Teelöffel Salz würzen. Die ersten 2 – 3 Minuten alles langsam verkneten, damit sich die Zutaten vermischen. Dann 5 – 6 Minuten zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig abdecken und über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag den Teig aus dem Kühlschrank nehmen, durchkneten und bei Zimmertemperatur eine halbe Stunde ruhen lassen.

Währenddessen die Rote Bete schälen und in hauchdünne Scheiben reiben. Das Gleiche geschieht mit den Äpfeln, die mit etwas Zitronensaft beträufelt werden, damit sie sich nicht dunkel verfärben. Die roten Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen teilen. Alle Zutaten zur Seite stellen.

Den Hefeteig mit etwas Mehl ausrollen und in die Form einpassen. Wenn keine Form vorhanden ist, kann man den Teig auch auf einem Blech ausbreiten und einen kleinen Rand formen.

Zunächst den Boden mit Zwiebelringen, dann mit Äpfeln und zuletzt mit Rote-Bete-Scheiben dünn belegen. Zwischen den Schichten mit Salz, Pfeffer und Thymian würzen und jeweils eine dünne Lage Käsespäne auftragen.

Den Rote-Bete-Kuchen bei 220 Grad (keine Umluft) – circa 25 Minuten – auf mittlerem Einschub backen.

In der Zwischenzeit das Topping zubereiten. Dafür die Sahne schlagen und etwas Dill zupfen. Den Meerrettich in eine kleine Schüssel geben und mit dem Saft einer halben Zitrone und etwas Salz verrühren. Die Schlagsahne unterheben und die Crème in eine passende Schüssel füllen.

Informationen zur Sendung vom 05.09.2023

Rote-Bete-Tarte mit Meerrettichsahne

Von Ulla Scholz

Anrichten

Die Rote-Bete-Tarte in Portionen teilen, etwas Meerrettichsahne auf dem Stück platzieren und mit Dillspitzen verfeinern.

Ullas Küchentipps

Rote-Bete-Tarte oder Gemüsekekchen

Die Tarte lässt sich auch – höher – wie ein herzhafter Kuchen in einer Springform zubereiten. Dafür sollte die Rote Bete vorher gekocht werden, da das Gemüse – in mehreren Lagen geschichtet – bei der angegebenen Backzeit nicht gar würde. Auch die Menge der Knollen etwas erhöhen. Beim Teig reicht etwas mehr als die Hälfte, wenn in einer normalen Springform gebacken wird. Die Zwiebelstreifen schmecken noch aromatischer, wenn sie vorher etwas angebraten werden. Dann abkühlen lassen und auf der Tarte ausbreiten.

Meerrettich als Super-Food

Wilder Meerrettich ist in ganz Europa zuhause. Frische Meerrettichwurzeln, die wir beim Gemüsehändler bekommen, stammen aus dem Gemüseanbau. Der Meerrettich enthält Senföle, das unter anderem antibakteriell wirkt und neben anderen wertvollen Inhaltsstoffen findet sich auch reichlich Vitamin C. Die Anwendungsgebiete in der Kräuterheilkunde sind für diesen Kreuzblütler vielfältig.

Meerrettich in der Küche

Als Gewürz in der Küche passt die Wurzel zu Rindfleisch, Lachs und Räucherfisch. Frisch gerieben sollte Meerrettich mit Zitronensaft beträufelt werden, damit er sich nicht braun verfärbt. In älteren Rezepten wird er auch in frische Milch gerieben, die ihn hell halten soll.

Sicherlich ist es immer am besten, wenn wir den Meerrettich als frische Wurzel verwenden. Ist das nicht möglich, dann zu Gläsern greifen, auf denen möglichst wenig Zusatzstoffe aufgelistet sind. Als gut erweist sich Meerrettich, der nicht zusätzlich mit Sahne verfeinert wurde. Schlagsahne hebe ich lieber selbst – kurz vor dem Anrichten – unter den Meerrettich. Wer keine tierischen Produkte verwenden möchte, kann auf einen Sahneersatz aus der Sojabohne ausweichen.

Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!