

**HELDENMARKT** DIE MESSE FÜR ALLE, DIE WAS BESSER MACHEN WOLLEN.

BODENSEE. 2./3. NOVEMBER 2019. INSELHALLE LINDAU.

BERLIN. 9./10. NOVEMBER 2019. STATION-BERLIN AM U-BHF GLEISDREIECK.

#FUERALLELDIEWASMERKEN



naturkost.de

Rezeptsuche naturkost.de



Rote Bete in Rotweinsteinmarinade (S&K 10/2016)



Etwas Besonderes

Leicht - 4 Portionen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten + ca. 45 Minuten zum Garen

Pro Portion (ohne Brot): 280 kcal; 6 g E, 16 g F, 18 g KH

- 500 g kleine Rote Bete
- 200 ml trockener Rotwein
- 4 EL Aceto Balsamico
- 4 EL Haselnussöl

- 2 TL Fruchtaufstrich (z.B. Heidelbeere oder Hagebutte)
 - Salz
 - Pfeffer
 - 1 TL Koriandersamen
 - 5 Pimentkörner
 - 150 g Ziegenkäserolle
 - 50 g kleine Blattsalatmischung
 - Ciabattascheiben zum Servieren
1. Rote Bete mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Bei kleiner Hitze in ca. 45 Minuten gar kochen. Inzwischen Rotwein aufkochen und auf die Hälfte einkochen lassen. Rotwein mit Balsamico, Öl und Fruchtaufstrich mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander und Piment fein zerstoßen und unterrühren.
 2. Rote Bete abgießen, kalt abschrecken, pellen, in dünne Scheiben schneiden und mit Rotweinsteinmarinade vermischt 15 Minuten ziehen lassen.
 3. Ziegenkäse in Scheiben schneiden. Salat waschen und trocken schleudern.
 4. Rote Bete mit Ziegenkäse und Salat anrichten und mit Marinade beträufeln. Dazu das Brot reichen.

Kochen mit Wein

Schrot&Korn 10/2016

© **Text** Barbara Lehnert-Gruber **Foto** Maria Grossmann und
Monika Schuerle **Rezepte** Anne-Katrin Weber



© bio verlag gmbh 2019