

Rote Bete in Orangensauce

(reich an Beta-Carotin und Folsäure)

Zutaten für 2 Personen:

- 400 g Rote Bete
- 200 g Karotten
- 100 g Zwiebel
- 1 EL Rapsöl
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Orange, unbehandelt
- 1 Stk. Ingwer, daumengroß
- 1 Msp. Kurkuma
- 1 Msp. Kreuzkümmel
- 200 ml Gemüsebrühe (instant, cholesterin- u. purin-frei)
- 150 ml Weißwein
- Salz, Pfeffer
- 2 EL Kresse, frisch
- 2 EL saure Sahne (10% Fettgehalt)



Zubereitung

Rote Bete und Karotten in grobe Stifte schneiden und Knoblauch fein hacken. Zwiebeln würfeln und im Rapsöl anschwitzen. Rote Bete, Karotten und Knoblauch zugeben und ca. 5 Minuten dünsten.

Orange gründlich waschen, trocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Gewürze und Orangenschale zum Gemüse geben und mit Wasser und Wein ablöschen. Bei geschlossenem Topf weitere 10–15 Minuten dünsten, bis das Gemüse bissfest ist. Den Ingwer schälen, fein reiben und den Saft mit einem Löffel ausdrücken. Kresse abwaschen, mit Küchentuch trocknen und vom Wurzelbett abschneiden. Ingwersaft und Orangensaft zum Gemüse geben. Das Gemüse sollte nach der Saftzugabe nicht mehr kochen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Gemüse anrichten und mit saurer Sahne und Kresse garnieren.

Für Wein kann ersatzweise Gemüsebrühe verwendet werden.

Nährwertangaben pro Person:

Kcal	KJ	Fett	Kohlenhydrate	BE	Cholesterin	Ballaststoffe
193	808	5,9 g	20,3 g	1,5	9,1 mg	8,8 g
Gesättigte Fettsäuren		Einfach ungesättigte Fettsäuren	Mehrfach ungesättigte Fettsäuren		n-3-Fettsäuren	n-6-Fettsäuren
1,9 g		2,5 g	1,4 g		419 mg	931 mg

Rezept für 2 Personen

Guten Appetit!