

Jacqueline Amirfallah
Gebratene Schwarzwurzeln mit Rote Bete-Püree
und Petersiliensauce

Mittwoch, 13. November 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1,5 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Vegetarisch

Zutaten:

Fürs Gemüse:

600 g Rote Bete-Knollen (Durchmesser 5-7 cm; möglichst gleich groß)
etwas Salz
400 g Kartoffeln, mehlig kochend
250 ml Gemüsebrühe
1 Spritzer Essig
600 g Schwarzwurzeln
2 EL Butterschmalz
etwas Pfeffer
50 g Butter
1 Prise Fenchel, gemahlen
1 Prise Muskat

Für die Sauce:

1 Zwiebel
1 EL Butter
1 EL Mehl
200 ml Milch
150 g Sahne
1 Lorbeerblatt
1/2 Bund glatte Petersilie

Zubereitung:

1. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Die Rote Bete gründlich waschen.
3. Ein tiefes Backblech mit Backpapier auslegen, die Hälfte der Rote Bete-Knollen darauf verteilen, je einer Prise Salz darüber streuen. Mit einem weiteren, umgedrehten Backblech oder einer Kuchenform abdecken. Rote Bete im heißen Backofen ca. 1 Stunde weich garen, mit einem Messer die dickste Knolle einstechen und nachschauen, ob sie gar ist.
4. Gegarte Rote Bete aus dem Ofen nehmen und etwas abkühlen lassen.
5. In der Zwischenzeit die restlichen rohen Bete-Knollen schälen und klein schneiden. Kartoffeln schälen, ebenfalls klein schneiden und mit den Rote Bete Stücken in einen Topf geben. 200 ml Gemüsebrühe zugeben und das Gemüse weichkochen. Die Gemüsebrühe sollte nach dem Kochen nahezu verkocht sein.
6. Für die Schwarzwurzeln eine Schüssel mit Essigwasser vorbereiten. Die Schwarzwurzeln schälen und direkt ins Essigwasser legen, damit sie sich nicht verfärben
7. Für die Sauce die Zwiebel schälen und fein würfeln.
8. In einem Topf Butter schmelzen und die Zwiebel darin goldgelb anschwitzen. Dann mit Mehl abstäuben, Milch und Sahne angießen und gut verrühren. Lorbeerblatt zugeben und die Sauce ca. 10 Minuten unter gelegentlichem Rühren leicht köcheln lassen.
9. Petersilie abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden.
10. Geschälte Schwarzwurzeln in ca. 10 cm lange Stücke schneiden. Falls die Schwarzwurzeln unterschiedlich stark sind, die stärkeren längs halbieren oder vierteln.
11. In einer Pfanne Butterschmalz erhitzen und die Schwarzwurzeln darin langsam braten, falls nötig die restliche Gemüsebrühe zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
12. Die weich gekochte Rote Bete-Kartoffel-Mischung stampfen, Butter zugeben und mit Salz, Fenchel und Muskat abschmecken.

13. Aus der Sauce das Lorbeerblatt entfernen, Petersilie untermischen und abschmecken.
Nach Wunsch pürieren.

14. Rote Bete aus dem Ofen, schälen, in schöne Stücke schneiden und leicht salzen.
Gebratene Schwarzwurzeln anrichten, Sauce angießen, Püree und Rote Bete-Stücke dazu
geben und servieren.

Pro Portion: 530 kcal/ 2210 kJ
36 g Kohlenhydrate, 9 g Eiweiß, 39 g Fett