

Rezept von Madam Rote Rübe

Curry

mit roter Bete, vegetarisch

für 4 Gläser

fertig in ca. 50 Minuten

Zutaten / Du brauchst:

1 kg Rote Bete

4 kleine Zwiebeln

3 Knoblauchzehen

1 kleine rote Chili

1 walnussgroßes Stück Ingwer

2 EL Olivenöl

3 TL Senfkörner, braun

2 TL Bockshornkleesamen (od. Fenchelsamen)

1 gehäufter TL Kreuzkümmel, gemahlen

1 gehäufter TL Curry

1 TL Ceylonzimt

200 ml Wasser

200 g Schlagsahne oder Kokosmilch

2 TL Honig

2 EL Zitronensaft

Meersalz

schwarzer Pfeffer aus der Mühle

2 EL fein gewiegte Petersilie od. Korianderblätter



Foto und Rezept: Sigrid Schimetzky

Zubereitung / Los geht's!

1

Rote Bete waschen, mit einem Sparschäler schälen, halbieren und in etwa 0,5 cm dicke Spalten schneiden. Zwiebeln schälen und würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen, sehr fein würfeln. Chili halbieren, entkernen und fein würfeln.

2

Olivenöl in einem Topf oder Pfanne mit Deckel erhitzen. Senfkörner und Bockshornkleesamen hinzufügen und etwa 1 Minute braten, bis die Senfkörner im Topf beginnen zu springen. Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer und Chili hinzufügen, 1 weitere Minuten mitbraten, mit Kreuzkümmel, Curry und Zimt bestäuben und bereits mit Salz und Pfeffer etwas vorwürzen.

3

Rote Bete mit dem Wasser hinzufügen, abdecken und etwa 20-25 Minuten garen lassen.

4

Den Deckel entfernen, Schlagsahne, Honig und Zitronensaft dazugeben und weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis die Sauce cremig wird. Ganz zum Schluss Petersilie hinzufügen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5

Mit Pfannkuchen, Fladenbrot, Reis oder Kartoffeln servieren.

Mehr leckere Rezepte von Sigrid findest du auf ihrem Foodblog madamroteruebe.de

Blog
Küche
Guten Hunger wünscht die