

Rezept von Querbeet - Natürlich kochen

Rote Bete

Bourguignon, vegetarisch

für 2 Portionen

fertig in ca. 1,5 Stunden (davon die Hälfte aktiv)

Zutaten / Du brauchst:

1 Zwiebel, wenn möglich mit Grün

4 Zehen junger Knoblauch

5-7 Karotten

1 große, lange Rote Bete

4 Zweige Thymian

1-2 TL Honig

3 Lorbeerblätter

2 EL Tomatenmark

250 ml Rotwein

500 ml Gemüsebrühe oder Wasser

Salz

Frisch gemahlener Pfeffer

4 Schalotten

Alter Balsamico zum Abschmecken

1/2 TL brauner Zucker

1/2 Zitrone

Olivenöl zum Braten

2-3 EL Butter



Foto und Rezept: Nicole Holysz

Zubereitung / Los geht's!

- 1 Das Gemüse waschen und schälen. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln, Karotten schälen und grob würfeln. Rote Bete schälen und in 1 mal 1 Zentimeter große Würfel schneiden. Thymian waschen und trocken tupfen.
- 2 3 Esslöffel Olivenöl in einem großen Bräter erhitzen. Zunächst Rote Bete, Karotten und 3 Thymianzweige darin unter Rühren anbraten. Tomatenmark dazu geben. Das Gemüse mit Honig beträufeln und mit dem Rotwein aufgießen. Zwiebel und Knoblauch, Salz und Pfeffer hinzu geben und solange köcheln bis der Rotwein um die Hälfte reduziert ist. Die Gemüsebrühe hinzu geben. Das Gemüse mit geschlossenem Deckel und bei kleiner Hitze 40 Minuten köcheln lassen. Den Deckel abnehmen und alles weitere 10 bis 15 Minuten einkochen lassen. In der Zwischenzeit die Schalotten schälen und vierteln.
- 3 Wenn das Gemüse und die Sauce die gewünschte Konsistenz haben, alles mit Salz, Pfeffer und etwas Balsamico abschmecken. Die Blättchen des aufgehobenen Thymianzweigs hacken und einrühren. Die Butter hinzugeben, das Gericht warm halten, jedoch nicht mehr kochen.
- 4 Zeitgleich etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten darin 2-3 Minuten anbraten. Mit Zucker bestreuen, kurz karamellisieren und mit Zitronensaft beträufeln. Das Gulasch mit den Zwiebeln servieren.
- 5 Dazu passen ausgezeichnet Belugalinsen. Sie werden mit einer geschälten Knoblauchzehe und einem frischen Lorbeerblatt und ein wenig Salz in Wasser gekocht. Die Linsen sind besonders lecker, wenn man sie nach dem Kochen mit etwas Olivenöl und Balsamicoessig mariniert und fein geschnittenes Basilikum oder Petersilie untermischt.

Mehr leckere Rezepte von Nicole findest du auf ihrem Foodblog querbeetnatuerlichkochen.de

Guten Hunger wünscht die **Blog
Küche**