



Lunchb

www.BEPABio.ch

Rote-Bete-Chutney

Rezepte vom Bepa Bio



Zutatenliste (4 Portionen):

2 Rote Bete (ca. 450 g), 1 Apfel, 2 EL Zitronensaft, 2 cm Ingwerwurzel frisch, 2 Schalotten, 1 TL Pimentkörner, 1 EL Ghee, 2 EL Meerrettich frisch gerieben oder aus dem Glas. ½ TL Tamarindenpaste (alternativ: 6 EL Apfelessig), 3 EL Rohrzucker, 400 ml heißes Wasser, Steinsalz

Zubereitung:

1. Rote Bete schälen und in 1 cm große Würfel schneiden. Beiseite stellen. Apfel ebenfalls schälen, vierteln, vom Kernhaus befreien und in 1 cm große Würfel schneiden. Apfelwürfel mit Zitronensaft marinieren und beiseite stellen.
2. Ingwer schälen und fein hacken. Schalotten schälen und fein würfeln.
3. Pimentkörner fein mörsern.
4. Ghee in Topf erhitzen. Piment kurz darin anrösten. Hitze reduzieren. Dann Schalotten und Ingwer zugeben und mit andünsten bis sie leicht bräunen. Zucker und rote Bete einrühren und leicht karamellisieren lassen. Dann Tamarindenpaste zufügen und mit Wasser aufgießen. Zugedeckt 15 Minuten köcheln lassen.
5. Jetzt die Apfelwürfel und den Meerrettich unterrühren und weitere 15-20 Minuten köcheln lassen. Die Kochzeit hängt von der Härte der Rote Bete-Knollen ab. Mit Salz abschmecken.

Zum Aufbewahren heiß in Gläser abfüllen! Sofort verschließen.



Viele weitere tolle Rezeptideen
finden Sie auf
www.bepabio.ch.
Guten Appetit