

Rezept

Rote-Bete-Ragout mit Walnuss-Crunch

Ein Rezept von Rote-Bete-Ragout mit Walnuss-Crunch, am 27.07.2024

Zutaten

50 g Walnusskerne	900 g Rote Bete
1 Bund Frühlingszwiebeln	2 TL Kreuzkümmelsamen
1 EL brauner Zucker	1 Prise Chilipulver
1 TL Honig	Salz
1 EL Öl	150 ml Apfelsaft
1 Salzzitrone	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal, 12 g F, 8 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Die Walnusskerne hacken. Die Roten Beten schälen und in gut 1 cm große Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Etwas Grün beiseitelegen. Den Kreuzkümmel im Mörser leicht andrücken.
2. Die Walnusskerne mit dem Zucker in einem Schmortopf unter Rühren erwärmen, bis der Zucker leicht bräunt. Das Chilipulver und den Honig untermischen und die Nüsse leicht salzen. Herausnehmen und auf einem Teller abkühlen lassen.
3. Das Öl im Schmortopf erhitzen. Die Roten Beten darin andünsten. Zwiebelringe und Kreuzkümmel kurz mitdünsten. Den Apfelsaft angießen, die Roten Beten salzen und zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 45 Min. schmoren, bis sie gar sind, ab und zu umrühren. Die Salzzitrone würfeln, mit dem Zwiebelgrün untermischen und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den Walnüssen bestreuen.