

## Liebe Köch\*innen,

wer sagt, das Rote Bete ein Wintergemüse ist? Die vitalen, farbigen Superknollen kommen gerade frisch vom Acker und es gelüstet mich seit Tagen auf Matjes Hausfrauenart. Nun ist der vegetarische Anteil an hungrigen Mäulern am Hof recht groß, meine Lust auf eines meiner Lieblings-Kindheitsgerichte aber ungebremst. Also geht es jetzt daran, die kulinarische Brücke der salzig sauren Fisch-Variante über das Superfood Rote Bete zu schlagen. Überraschenderweise kommt die Vegi-Alternative aromatisch sehr nah an das Original heran.



Viel Spaß beim Nachkochen wünscht,

Stefan Herbolzheimer

## Zutaten

### Rote Bete Hausfrauenart

- 600 g Rote Bete
- 1 Glas Gewürzgurken (560 ml) (inklusive Sud)
- ½ rote Zwiebel
- 200 g Saure Sahne
- 200 g Schmand
- 300 g Joghurt
- Je ½ Bund Schnittlauch, Dill
- 1 EL frischer Zitronensaft
- 1 TL Kräutersalz
- Salz, Zucker, Pfeffer
- Sonnenblumenöl

### Rote Bete Dressing

- 200 ml Rote Bete Sud
- 50 ml Rapsöl
- 20 ml Sonnenblumenöl
- 1 TL Zuckerrübensirup
- 1 TL Ahornsirup
- Salz

## Zubereitung

Rote Bete schälen, würfeln und mit etwas Salz, Zucker und Sonnenblumenöl im Topf andünsten, bis sich Sud bildet. Gurkenwasser dazu und mit geschlossenem Deckel garen bis die Rote Bete weich ist (etwa 20 Minuten). Dann abgießen und ausdampfen lassen. Den Rote Beete Sud aufheben.

Rote Zwiebel in feine Halbringe schneiden, Gewürzgurken würfeln und Kräuter klein schneiden und mit den restlichen Zutaten vermischen. Rote Bete unterheben und mit Kräutersalz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

Alle Zutaten mit dem Schneebesen vermischen.