

Liebe Köch\*innen,

Rote Bete gehört nicht zu den beliebtesten Gemüsesorten – zu Unrecht, wie wir finden. Denn es gibt viele Zubereitungsmethoden. Außerdem ist die Rote Bete ein richtiger Fitmacher, der besonders in der kalten Jahreszeit guttut. Ihr könnt das Wurzelgemüse als Püree oder Cremesuppe zubereiten, gebacken aus dem Ofen verspeisen oder in Eintöpfen und Salaten verwenden. Tipps und Rezepte findet ihr im Onlineshop in der Artikelbeschreibung zur Roten Bete.



Wir wünschen guten Appetit!

## Zutaten (für 4 Personen):

- 400 g Vollkornnudeln
- 1 Zwiebel
- 1 EL Butter oder Margarine
- 700 g Rote Bete, grob geraspelt
- 200 ml Schlagsahne
- je 1 TL Kümmel, Koriander und Majoran
- 150 g Emmentaler gerieben
- Salz, Pfeffer

© Ökokiste e.V.

## Zubereitung:

Die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest garen, abtropfen lassen.

Die gehackte Zwiebel in Butter oder Margarine glasig dünsten. Rote Bete und Sahne zugeben und fünf Minuten leise köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Kümmel, Koriander und Majoran würzen.

Das Gemüse mit den Nudeln mischen und in eine gefettete Auflaufform geben, mit dem Käse bestreuen und bei 180-200° etwa 40 Minuten goldbraun überbacken.