Rezept

Rote-Bete-Gemüse mit Birnen

Ein Rezept von Rote-Bete-Gemüse mit Birnen, am 29.04.2024

Zutaten

400 g	feste, aber reife Birnen
2	Knoblauchzehen
2 EL	neutrales Öl
1/8 l	Gemüsebrühe
150 g	Naturjoghurt oder saure Sahne
4	Frühlingszwiebeln
500 g	gegarte Rote Beten (vakuumverpackt)
1 TL	rote Currypaste
	Salz
1/2 TL	Speisestärke

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

Zubereitung

1. Die Birnen vierteln, schälen und von den Kerngehäusen befreien. Birnen in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelbüschel und die welken grünen Teile abschneiden. Die Zwiebeln waschen und in 1 cm lange Stücke schneiden. Den Knoblauch schälen und fein schneiden. Rote Beten in etwa 1 cm große Würfel schneiden.

2. Das Öl in einem weiten Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin bei mittlerer Hitze unter Rühren 2-3 Minuten braten. Den Knoblauch dazugeben, dann die Currypaste einrühren. Mit der Gemüsebrühe aufgießen. Die Roten Beten und Birnen dazugeben, salzen und zugedeckt in 2-3 Minuten nur heiß werden lassen.

3. Joghurt oder saure Sahne mit der Stärke verquirlen und unters Gemüse rühren, einmal aufkochen. Das Gemüse mit Salz abschmecken und servieren.