

Rezept

Auf Salz gegarte Rote Bete mit Kichererbsencreme

Ein Rezept von Auf Salz gegarte Rote Bete mit Kichererbsencreme, am 03.05.2024

Zutaten

8 kleine Rote Bete (je ca. 200 g)	400 g grobes Meersalz
6 EL Olivenöl	1 Dose Kichererbsen (850 ml)
1 Orange	1 - 2 TL Weißweinessig
1 Knoblauchzehe	1 EL edelsüßes Paprikapulver
Salz	Pfeffer
1 Bund Petersilie	1 Msp. rosenscharfes Paprikapulver
1 EL helle Sesamsamen	kleine Auflaufform oder Reine

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 220° vorheizen. Die Roten Beten gründlich waschen und abbürsten.
2. Auf dem Boden der Auflaufform das Meersalz verteilen. Die Knollen dünn mit insgesamt 1 EL Öl bepinseln und auf das Salz setzen. Die Rüben im heißen Backofen (Mitte) in 60 - 70 Min. weich garen.
3. Inzwischen für die Creme die Kichererbsen in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die Orange auspressen. Den Saft zusammen mit 1 EL Olivenöl und dem Essig in eine Rührschüssel geben. Den Knoblauch schälen und grob zerkleinern.
4. Knoblauch und 1 / 2 EL edelsüßes Paprikapulver zu den Kichererbsen geben. Mit dem Pürierstab alles fein pürieren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter klein zerzupfen. Das restliche Olivenöl mit dem übrigen edelsüßen sowie dem rosenscharfen Paprikapulver verrühren und salzen. In einem Pfännchen ohne Fett die Sesamsamen goldgelb rösten.
6. Die Kichererbsencreme auf Teller verteilen und mit dem Paprika-Würzöl beträufeln.
7. Die Roten Beten aus dem Backofen nehmen und die Haut mit einem Messer abziehen. Die Knollen in Spalten oder Scheiben schneiden und diese auf die Portionen geben. Alles mit den Sesamsamen und der Petersilie bestreuen und sofort servieren.