

Rezept

# Bunte Beten mit Würzöl im Pergament

Ein Rezept von Bunte Beten mit Würzöl im Pergament, am 28.06.2026

## Zutaten

<b>8</b> Gelbe Bete und Rote Beten	<b>1 Stängel</b> Estragon
<b>1</b> Bio-Zitrone	<b>4</b> Kardamomkapseln
<b>5 EL</b> Olivenöl	<b>1 TL</b> Apfelessig
<b>1 TL</b> Aceto balsamico	Meersalz
Pfeffer	<b>1 TL</b> Ahornsirup
<b>4</b> Zimtblüten	<b>4</b> Lorbeerblätter

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 160° (Umluft) vorheizen. Die Beten schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Estragon waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und klein schneiden.
2. Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Hälfte der Schale abreiben. Die Frucht dann halbieren, eine Hälfte in 4 dünne Scheiben schneiden, aus der anderen Hälfte ½ TL Saft auspressen.
3. Kardamomkapseln öffnen und die Samen herauslösen. Olivenöl, beide Essigsorten, Salz, Pfeffer, Ahornsirup, Zimtblüten, Kardamomsamen, Zitronenschale und -saft in einer großen Schüssel verrühren. Die Beten unter die Marinade mischen.
4. 2 Bögen Backpapier halbieren und auf die Arbeitsfläche legen. Die Beten samt Marinade auf die 4 Papierstücke verteilen. Je 1 Lorbeerblatt und 1 Zitronenscheibe darauflegen. Dann jeweils die beiden kurzen Papierenden in der Mitte zusammenfassen und drei- bis viermal umschlagen. Mit den beiden Längsseiten ebenso verfahren, sodass die Päckchen geschlossen sind. Eventuell noch mit Küchengarn fixieren.
5. Die Päckchen auf ein Backblech legen und im Ofen (Mitte) 50-60 Min. garen. Aus dem Ofen nehmen, auf vier Teller setzen und bei Tisch öffnen.