

Rezept

Orientalisches Gelbe-Bete-Püree

Ein Rezept von Orientalisches Gelbe-Bete-Püree, am 14.04.2026

Zutaten

500 g Gelbe Bete (ersatzweise Möhren)	Salz
50 g Walnüsse	20 g getrocknete Cranberrys
3 EL Olivenöl	1/2-1 TL Harissa
1 EL Zitronensaft	1 Fladenbrot mit Sesam zum Servieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 585 kcal

Zubereitung

1. Die Gelben Beten schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Mit Wasser in einen Topf geben, salzen und zugedeckt bei schwacher bis mittlerer Hitze in ca. 35 Min. weich kochen. Abgießen und kurz ausdampfen lassen.
2. Die Walnuskerne in Stücke brechen und mit den getrockneten Cranberrys, dem Olivenöl, dem Harissa und dem Zitronensaft mit den Gelben Beten in eine Schüssel geben. Alles fein pürieren und mit Salz abschmecken.
3. Das Fladenbrot im Backofen bei 200° ein paar Min. knusprig aufbacken. Mit dem Püree servieren.