

Rezept

Rote-Bete-Gemüse

Ein Rezept von Rote-Bete-Gemüse, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|--------------------------|
| 1 Bund Rote Bete mit Blättern (ca. 500 g) | 1 Zwiebel |
| 2 EL Rapsöl | Salz |
| Pfeffer | Chiliflocken (Pul Biber) |
| 1/2 TL gemahlener Koriander | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal

Zubereitung

1. Rote Bete waschen. Das Grün abschneiden, waschen und trocken schütteln. Die Stiele in ca. 1 cm große Stücke schneiden und die Blätter grob hacken. Die Knollen schälen und in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Gemüse zugeben, mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken und gemahlenem Koriander würzen. Zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 15 Min. dünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Dazu passt Zartweizen.