

Rezept

Rote-Bete-Gemüse mit Birnen

Ein Rezept von Rote-Bete-Gemüse mit Birnen, am 09.06.2026

Zutaten

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