

Rezept

Rote-Bete-Kartoffelpüree

Ein Rezept von Rote-Bete-Kartoffelpüree, am 28.06.2026

Zutaten

1 kg mehligkochende Kartoffeln	600 g Rote Beten
Salz	4 Zwiebeln
50 g weiche Butter	200 ml Milch
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 340 kcal, 13 g F, 9 g EW, 46 g KH

Zubereitung

1. Die Kartoffeln schälen und in grobe Stücke schneiden. Die Roten Beten putzen, schälen und in ca. 1 cm groß würfeln (dabei am besten Einweghandschuhe tragen, da sie stark färben). Kartoffeln und Rote Beten in einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. weich garen.
2. Inzwischen die Zwiebeln schälen und fein würfeln. 25 g Butter in einer beschichteten Pfanne zerlassen und die Zwiebeln darin unter Rühren in 5-7 Min. goldbraun braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und die Zwiebeln abgedeckt warm halten.
3. Die Kartoffel-Bete-Mischung abgießen. Milch und übrige Butter (25 g) dazugeben und alles mit dem Kartoffelstampfer grob zerstampfen. Zwei Drittel der Zwiebeln gründlich untermischen. Das Püree mit Salz und Pfeffer würzen und mit den übrigen Zwiebeln bestreut servieren.