

Rezept

Rote-Bete-Möhren-Kartoffelpüree

Ein Rezept von Rote-Bete-Möhren-Kartoffelpüree, am 03.07.2026

Zutaten

400 g Rote Beten	400 g mehligkochende oder vorwiegend festkochende Kartoffeln
250 g Möhren	2 Knoblauchzehen
2 Zweige Rosmarin	1 TL Butter
Salz	Pfeffer
3 EL Olivenöl	2 TL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Die Zutaten abwiegen und bereitstellen.

2. Rote Bete schälen, achteln und jedes Achtel quer halbieren. Dabei eventuell Einmalhandschuhe anziehen, denn Rote Beten färben stark. Deshalb auch das Arbeitsbrett gleich abspülen und die fertig geschnittenen Stücke in einen mittelgroßen Topf legen.

3. Die Kartoffeln waschen und schälen, in ähnlich große Stücke wie die Roten Beten schneiden. Möhren schälen und in 1 cm dicke Scheiben schneiden. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Rosmarin abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen mit der Butter verkneten und fein hacken (die Butter verhindert, dass der Rosmarin vom Brett springt).

4. Alle vorbereiteten Zutaten mit $\frac{1}{4}$ l Wasser in den Topf zur Roten Bete geben. Salzen und pfeffern und zugedeckt aufkochen lassen. Bei geringer Hitze zugedeckt ca. 30 Min. dünsten, dabei ab und zu umrühren. Bei Bedarf etwas Wasser hinzufügen, das Gemüse darf aber niemals im Wasser schwimmen, es soll mehr dämpfen als kochen.

5. Sobald das Gemüse weich ist, vom Herd nehmen und mit einer Spätzlepresse oder einem Kartoffelstampfer mehr oder weniger fein zerkleinern (nicht pürieren, sonst wird das Püree leicht zäh). Mit Öl und Zitronensaft abschmecken.

6. Das Püree schmeckt als Beilage oder Hauptgericht, warm, lauwarm oder kalt.