

Rezept

Rote-Bete-Pfanne mit Petersilienkartoffeln

Ein Rezept von Rote-Bete-Pfanne mit Petersilienkartoffeln, am 29.04.2024

Zutaten

2 Zwiebeln	750 g Rote Beten
2 EL neutrales Öl (z. B. Rapsöl)	200 ml Apfelsaft
2 Äpfel (z. B. Boskop)	Currypulver
Salz	Pfeffer
1 kg festkochende Kartoffeln	Salz
1 Bund Petersilie	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

Zubereitung

1. Für die Pfanne Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Roten Beten schälen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden. (Um rote Hände zu vermeiden, dabei am besten mit Handschuhen arbeiten.) Öl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebeln und Rote Beten darin ca. 5 Min. anbraten. Sobald die Zwiebeln glasig sind, Apfelsaft angießen.
2. Die Äpfel waschen und schälen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Die Viertel in Würfel schneiden und zur Roten Bete geben. Alles zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 40 Min. köcheln lassen, bis die Rote Bete weich ist. Nach Belieben mit Curry und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Inzwischen für die Petersilienkartoffeln die Kartoffeln schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. In Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. weich kochen. Währenddessen die Petersilie waschen und trocken schütteln, Blätter abzupfen und fein hacken. Die Kartoffeln abgießen und die Petersilie untermischen. Mit der Rote-Bete-Pfanne servieren.