

Rezept

Rote-Bete-Ragout mit Kokospüree

Ein Rezept von Rote-Bete-Ragout mit Kokospüree, am 20.04.2024

Zutaten

1 kg Rote Beten	1 Zwiebel
2 EL Rapsöl	1 EL Apfeldicksaft
500 ml Gemüsebrühe	Saft von 1 Zitrone
1 Stängel Zitronengras	1/2 TL Kardamom
1 Prise Zimtpulver	Salz
Pfeffer	1 kg mehligkochende Kartoffeln
250-300 ml Kokosmilch (Dose)	1/2 Bund Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
Pro Portion Ca. 305 kcal

Zubereitung

1. Rote Beten schälen und würfeln (mit Handschuhen arbeiten). Zwiebel schälen und fein würfeln. Im Öl in einer Pfanne glasig dünsten. Rote Beten zugeben und anbraten. Den Apfeldicksaft untermischen, dann Brühe und Zitronensaft zugeben. Das Zitronengras waschen und mit einem Fleischklopper flach klopfen. Mit Kardamom, Zimt, etwas Salz und Pfeffer zum Ragout geben. Zugedeckt ca. 30 Min. garen. Zitronengras entfernen.
2. In der Zwischenzeit für das Püree die Kartoffeln waschen, knapp mit Salzwasser bedeckt und zugedeckt 20-25 Min. garen. Abschrecken und noch heiß pellen. Durch eine Kartoffelpresse drücken oder mit dem Kartoffelstampfer zerdrücken. Kokosmilch erwärmen und unter die Kartoffeln mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Koriander waschen und die Blättchen abzupfen. Das Püree damit bestreuen und zum Rote-Bete-Ragout servieren.