

Rezept

## Rote Beten in Pergament

Ein Rezept von Rote Beten in Pergament, am 01.06.2023

### Zutaten

<b>60 g</b> weiche Butter	<b>4</b> mittelgroße Rote Beten (à 200 g)
je 1 TL Koriander- und Fenchelsamen, Pimentkörner, Kreuzkümmel und Pfeffer	<b>1 TL</b> grobes Meersalz
Küchengarn	Pergamentpapier

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion**  
Ca. 160 kcal

### Zubereitung

1. Viermal zwei Bögen Pergamentpapier aufeinanderlegen. Obere Bögen mit der Hälfte der Butter bestreichen. Rote Beten schälen, jeweils in die Mitte des Papiers setzen. Übrige Butter daraufsetzen.
2. Ofen auf 200° vorheizen. Gewürze im Mörser grob zerstoßen, mit Salz mischen und über die Roten Beten streuen. Papierenden über den Knollen zusammenschlagen, Päckchen mit Küchengarn zubinden und auf ein Blech setzen. Im Ofen (Mitte, Umluft 180°) ca. 1 Std. garen, bis die Roten Beten weich sind (zum Prüfen mit einem kleinen Messer hineinstechen).