

## 7. Platz

Martina Krebs aus Schlüchtern

### Gefüllte Rote Bete mit Ziegenfrischkäse und Apfel- Meerrettich-Dip

servieren Sie dazu Salzkartoffeln

Für 4 Portionen

8 mittelgroße Rote Bete à ca. 125 g (alternativ: gegarte, vakuumierte Rote Bete) ♦ Salz ♦ **Füllung:** 20 g getrocknete Steinpilze ♦ 50 g Walnushälften ♦ 4 Zweige Thymian (alternativ: ½ TL getrockneter Thymian) ♦ 250 g Ziegenfrischkäse ♦ schwarzer Pfeffer ♦ 2 EL Zitronensaft ♦ **Dip:** 80 g Zwiebeln ♦ 120 g Äpfel ♦ ½ Bund Dill ♦ 100 g Sahne ♦ 1 EL geriebener Meerrettich aus dem Glas

1. Rote Bete waschen und mit Schale in Salzwasser ca. 45 Minuten garen, abgießen und ausdampfen lassen.

2. Inzwischen für die Füllung Steinpilze grob hacken, mit kochendem Wasser übergießen und ca. 10 Minuten quellen lassen. Walnüsse grob hacken. Thymian kalt abrausen, trocken schütteln, Blätter abstreifen und fein hacken. Pilze abgießen und abtropfen lassen. Frischkäse mit Walnüssen, Steinpilzen und Thymian vermengen und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

3. Backofen auf 150 °C (Umluft 130 °C) vorheizen. Rote Bete schälen, mit Teelöffel aushöhlen, dabei ca. 1 cm breiten Rand



Foto: Klaus Bäsel

stehen lassen. Füllung gleichmäßig auf Roten Beten verteilen. In Auflaufform setzen, 200 ml Wasser in Form gießen und ca. 20 Minuten backen.

4. Inzwischen für Dip Zwiebeln schälen und klein würfeln. Äpfel schälen und 0,5 cm groß würfeln. Dill kalt abrausen, trocken schütteln und fein hacken. Sahne steif schlagen und mit Äpfeln, Meerrettich, Zwiebeln und Dill mischen, salzen und pfeffern. Rote Beten mit Apfel-Meerrettich-Dip servieren.

**Zubereitungszeit:** ca. 1 Stunde 10 Minuten + 20 Minuten Backzeit

**Pro Portion:** ca. 408 kcal, 1710 kJ, 14 g EW, 31 g KH, 25 g F, 3 BE

**KÜCHEN-TIPP:** Für einen schnellen Rote Bete-Salat ausgehöhltes Fruchtfleisch grob würfeln und mit 2 EL gehackter, glatter Petersilie mischen. 3 EL Olivenöl mit 1-2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren und mit Roter Bete mischen. Ca. 30 Minuten durchziehen lassen.

Dieses und viele weitere leckere Rezepte erhalten Sie unter [www.koestlich-vegetarisch.de](http://www.koestlich-vegetarisch.de)

köstlich vegetarisch, Deutschlands vegetarisches Genießer-Magazin, erhalten Sie alle zwei Monate neu im Zeitschriften- und Naturkosthandel, in Reformhäusern, Supermärkten und natürlich auch unter [www.koestlich-vegetarisch.de](http://www.koestlich-vegetarisch.de)

Herausgeber: go direct verlags GmbH & Co. KG, Auf der Lind 10, 65529 Waldems-Esch. Rezept und Foto(s) sind urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Vervielfältigung, als Ganzes oder in Teilen, ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlags nicht gestattet.

