



Rote Beete

Gegrillte Rote Beete auf Rahmwirsing

Mengen: Zutaten:

4	rote Beete
	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
	Pfeffer aus der Mühle
	Meersalz
1	Zitrone
400 g	Wirsing
1 EL	Butter
1/2	Zitrone
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
	Muskat aus der Mühle
	Piment d'Espelette
	Fleur de Sel
2 EL	Crème fraîche
3 EL	frisch geriebener Meerrettich

Zubereitung:

1. Rote Beete kochen, schälen und in Scheiben schneiden.
2. Beschichtete Pfanne mit Grillmuster erhitzen und etwas Olivenöl auf die Grillmuster pinseln. Knoblauch mit Schale dazu legen. Rote Beetescheiben schön auf beiden Seiten grillen. Mit Olivenöl beträufeln, mit Pfeffer und Meersalz würzen und noch etwas Zitronensaft dazugeben.
3. Wirsing waschen, putzen und in Streifen schneiden. In heißem Wasser kurz blanchieren und kalt abschrecken.
4. Butter im Töpfchen erwärmen. Schalen von drei Zitronenscheiben, klein gehackte Schalotten und Knoblauch darin anschwitzen. Wirsing und Crème Fraîche zugeben, mit Muskat, Piment d'Espelette und Fleur de Sel würzen und weichkochen. Zitronenschalen entfernen.
5. Wirsinggemüse in tiefe Teller geben, mit der roten Bete belegen und mit etwas Meerrettich bestreuen.

Tipp:

Muss es mal schnell gehen, nehmen Sie einfach vorgekochte Rote Beete.

Rote Beete hat mit ihrem, deutlich wahrnehmbaren süßen Geschmack, eine regulierende Wirkung auf die Mitte. Unterstützt wird sie dabei durch den Wirsing. Neben seiner Mitte-stützenden Fähigkeit – die charakteristisch für Kohlgemüse ist – stärkt dieser sanft in die Tiefe, bis auf das Niveau der Nieren. Die nötige Wärme bekommt dieses Gericht durch seine flankierenden Kräuter und Gewürze. Allen voran durch den tonangebenden Meerrettich. Dieser bringt das Yang in Schwung und vertreibt Wind und Kälte. Grillen als Yang-betonende Zubereitungsform, verstärkt die wärmenden Eigenschaften.

Vegetarisch