

Rote-Bete-Kartoffel-Auflauf mit Zwiebel-Chutney

Für 4 Personen:

Für das Chutney:

300 g Zwiebeln, rot	2 EL Olivenöl	50 g Zucker
60 ml Traubensaft, rot	60 ml Balsamessig	1 Lorbeerblatt
4 Pimentkörner	Salz	Pfeffer

Für den Auflauf:

600 g Kartoffeln, festk.	500 g Rote Bete	2 Stiele Bohnenkraut
200 ml Gemüsebrühe	400 ml Kokosmilch	Salz, Pfeffer
1 EL Kokosfett	60 g Walnüsse	1 Bund Schnittlauch

Für das Chutney Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden oder würfeln.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin andünsten.

Zucker zu den Zwiebeln geben und etwas karamellisieren lassen.

Traubensaft, Essig, Lorbeerblatt und Pimentkörner zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Vom Herd ziehen und abkühlen lassen.

Die Kartoffeln und Rote Bete getrennt voneinander schälen, abbrausen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Nach Belieben auch in gleichmäßige Würfel schneiden. Bohnenkraut abbrausen und abtropfen lassen Gemüsebrühe, Kokosmilch mit Bohnenkraut in einen Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht aufkochen. Kartoffelscheiben darin ca. 3 Minuten vorgaren.

Herausnehmen und abtropfen lassen.

Rote Bete in leicht gesalzenes Wasser ebenfalls ca. 3 Minuten vorgaren. Herausnehmen und abtropfen lassen.

In der Zwischenzeit eine flache Auflaufform (ca. 800 ml Inhalt) oder vier kleine Formen mit Kokosfett fetten. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Die Kartoffeln und Rote Bete abwechselnd, in die Form schichten.

Kokosmilch-Brühe-Mischung darübergeben. Bohnenkraut entfernen.

Den Auflauf auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten garen.

In der Zwischenzeit die Walnüsse fein hacken oder hobeln.

Nach 20 Minuten den Auflauf aus dem Ofen nehmen, Nüsse darüberstreuen und fertig garen. Evtl.

die Auflaufform kurz vor Ende der Garzeit abdecken.

Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden Auflauf herausnehmen, mit Schnittlauch bestreuen und servieren. Dazu passt Feld- oder Endiviensalat.

Tipp:

Wer möchte kann zusätzlich noch etwa 60 g geriebenen Bergkäse mit den Nüssen über den Auflauf streuen

Martin Gehrlein am 04. Januar 2021