

Rote Bete mit Kartoffel-Stampf und Honig-Soße

Rote Bete und Soße:

| | | |
|-----------------------|--------------------|--------------|
| 4 Knollen Rote Bete | 500 ml Orangensaft | 2 EL Honig |
| 1 EL Butter | 100 ml Wein | 1 Bio-Orange |
| 250 ml Rote Bete-Saft | | |

Kartoffelstampf:

| | | |
|-----------------------|--------|------------|
| 8 mehligk. Kartoffeln | Butter | Muskatnuss |
|-----------------------|--------|------------|

Petersilie:

| | |
|-------------------------------|----------------|
| $\frac{1}{2}$ Bund Petersilie | Traubenkern-Öl |
|-------------------------------|----------------|

Rote Bete und Soße:

Die Rote Bete säubern. Die frischen Stiele kürzen, sodass noch 2-3 cm überstehen. Die ungeschälten Knollen in Salzwasser etwa 40-45 Minuten gar kochen. Immer wieder mit einer Nadel oder Gabel den Gartest machen. Die Rote Bete ist gar, wenn sie sich problemlos und ohne Widerstand einstechen lässt. Die Knollen schälen und gegebenenfalls warm stellen, da sie mit der Soße und dem Püree lauwarm serviert werden.

Für die Soße den Orangensaft um die Hälfte einkochen lassen. Dann Butter, Weißwein und Honig unterrühren. Die Hälfte der Orangenschale abreiben und zur Soße geben. Den Rote-Bete-Saft separat sehr konzentriert einkochen lassen. Es sollten nur etwa 3 EL Flüssigkeit übrigbleiben.

Kartoffelstampf:

Die Kartoffeln schälen und in Salzwasser gar kochen. Abgießen und 3-4 EL Kochwasser auffangen. Die Kartoffeln mit dem Kochwasser grob stampfen. Dabei die Butter unterrühren und den Stampf mit Salz und Muskat würzen.

Petersilie:

Petersilienzweige waschen und sehr gut trocknen. Traubenkernöl erhitzen und die Petersilie 20-30 Sekunden frittieren. Mit einer Schaumkelle aus dem Fett nehmen, auf Küchenkrepp abtropfen lassen und leicht salzen.

So wird serviert. Kartoffelstampf auf Teller geben und je 1 Rote-Bete- Knolle daraufsetzen. Die Honigsoße drumherum gießen.

Eingekochten Rote-Bete-Saft auf die Knollen tröpfeln. Mit frittierten Petersilienzweigen garnieren.

Rainer Sass am 19. Juli 2019