

Gebackene Rote Bete Aus dem Ofen

4 Stück

Zutaten

500 gr kleine Rote Bete-Knollen

Für die Marinade:

Schale einer halben Bio-Zitrone

1 EL Honig

1 Zweig Thymian

2 Lorbeerblätter

1 klein gehackte rote Chillischote

3 EL Olivenöl

Salz und Pfeffer

Für das Pesto:

3 EL gesalzene Pistazien

30 g gemischte frische Kräuter (z. B. Petersilie, Thymian, Basilikum)

1 kleine, junge Knoblauchzehe

Etwas Zitronenschalenabrieb

1-2 EL Zitronensaft

6 EL Olivenöl

Salz

150 g griechischer Joghurt zum Servieren

ALLERGENE FETT HERVORGEHOBEN



Gebackene Rote Bete Aus dem Ofen

Zubereitung

1. Den Backofen auf 120 °C Full Steam vorheizen. Gewaschene Rote Bete auf ein Dampfgareinsatz legen und 15 Minuten dämpfen.
2. Für die Marinade die Zitronenschale von ¼ Zitrone, Honig, Thymian, Lorbeerblätter, gehackte Chilischoten, Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren. Den Ofen auf 200°C Circo Therm® umstellen.
3. Gedämpfte Rote Bete in eine Auflaufform geben, mit der Marinade übergießen und mit einem Deckel verschließen. 35 Minuten lang backen. Mit einem scharfen Messer prüfen, ob die Rote Bete weich ist.
4. Pistazien in einer trockenen Pfanne auf Induktionskochfeld Stufe 7 rösten oder Temperaturgaren mit dem Twist Pad Flex® wählen. Pistazien bei 140 °C ca. 8 Minuten rösten, bis sie duften. Auskühlen lassen. Mit gehackten frischen Kräutern, gehackter Knoblauchzehe, Zitronenschale von ¼ Zitrone, 6 Esslöffeln Olivenöl und etwas Salz vermischen. Kurz mixen und beiseite stellen
5. Gebackene Rote Bete mit griechischem Joghurt und Pistazienpesto servieren. Genießen!