



hr1-DOLCE VITA

Dagmar von Cramm Karamellierte Rote Bete mit Quitten

ZUTATEN

600 g Rote Bete (mit Grün ca. 800 g)
400 g Quitten
2 Zwiebeln
2 EL Honig
1 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer, Chiliflocken
gem. Piment und Muskatnuss
80 g Walnüsse
Balsamico-Creme und Apfelsaft/Orangensaft nach Belieben

ZUBEREITUNG

Die Rote Bete waschen und schälen. Stiele entfernen, Blätter in fingerdicke Streifen schneiden. Quitten waschen, abreiben und vierteln. Dabei das Kerngehäuse entfernen. Die Beten in ca. 1,5 cm dicke Würfel schneiden. Die Quitten dünn hobeln. Zwiebeln schälen und in Streifen schneiden.

Den Honig in einem Topf mit dem Öl und den Zwiebeln solange braten, bis sie karamellisieren, also braun werden. Dann die Rote Bete Würfel zugeben, mit Salz und den Gewürzen würzen, mit Wasser ablöschen und alles zugedeckt schmoren. Je nach Knollen dauert das 30 – 45 Min. Zwischendurch kontrollieren, ob noch genug Flüssigkeit drin ist, sonst etwas Apfelsaft oder Wasser zugeben. 10 Min. vor Ende der Garzeit die Quitten zugeben.

Walnüsse grob hacken und in einer beschichteten Pfanne ohne Öl rösten, bis sie duften. Wenn die Beten fast gar sind, die Blätter und die Nüsse zufügen und kurz mitschmoren. Mit Salz, Pfeffer abschmecken.

Dazu passt Reis oder Hirse.

Quelle: www.dagmarvoncramm.de