



hr1-DOLCE VITA

## Dagmar von Cramm

### Rote-Bete-Wedges mit Zwiebelcreme

#### ZUTATEN

1 Bund junge, kleine Rote Bete (ca. 450 g)  
2 Knoblauchzehen  
100 g Schalotten  
10 Zweige Thymian  
3 EL Olivenöl  
2 EL Himbeer- oder Balsamessig  
Salz, Pfeffer aus der Mühle  
2 EL Pinienkerne  
4 zarte Frühlingszwiebeln  
200 g Seidentofu

#### ZUBEREITUNG

Backofen auf 200 Grad vorheizen. Rote Bete waschen (junge Knollen müssen nicht geschält werden), das Grün abschneiden und bei Seite legen. Die Knollen in Spalten schneiden und in eine feuerfeste Form geben.

Knoblauch schälen und stifteln, Schalotten schälen und halbieren oder vierteln.

Thymian waschen, abtrocknen und die Blättchen abstreifen. Alles ebenfalls in die Form geben. Öl und Essig dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Pinienkerne aufstreuen, alles im Ofen (Mitte) ca. 20 Min. garen, zwischendurch umrühren.

Inzwischen die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in sehr feine Ringe schneiden. Etwas Grün von der Roten Bete hacken. Beides mit dem Tofu verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zum gebackenen Gemüse servieren.

Tipp:

Gleich 2 Bund Rote Bete im Ofen backen – das braucht kaum zusätzliche Zeit. Das übrige Gemüse können Sie dann am nächsten Tag zur Arbeit mitnehmen, es schmeckt kalt ganz wunderbar. Statt Rote Bete passen auch Bundmöhren oder Teltower Rübchen, statt Seidentofu Quark oder Ricotta.

Quelle: [www.dagmarvoncramm.de](http://www.dagmarvoncramm.de)