

Gefüllte Rote Beete



Stufe 1



Zubereitungszeit: 25 min



Zutaten:

150 g Feta
6 EL Parmesan
1 EL Petersilie
nach Belieben Pfeffer
4 Stck. Rote Bete, gegart
nach Belieben Salz



triangle Wiegemesser 14 cm, zweischneidig in Buche



PEUGEOT Salzmühle Bistro weiß lackiert



Appolia Auflaufform quadratisch in schiefergrau



GEFU Grillschale BBQ, klein



triangle Deko-Twister-Set, 2-teilig,



PEUGEOT Pfeffermühle Bistro weiß lackiert



triangle Schneidbrett für Wiegemesser Kernesche 23 cm

1

Einen Deckel von der gekochten roten Beete abschneiden und mit dem Deko-Twister aushöhlen. Dabei einen ca. 1 cm starken Boden stehen lassen. Was mit den Resten gemacht werden kann, verraten wir in unserem Tipp.

2

Die Petersilie fein hacken und zusammen mit 150g Feta oder Ziegenfrischkäse vermischen. Anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn Sie Feta verwenden, ist zusätzliches Salzen nicht nötig.

3

Rote Beete mit der Käsemischung füllen und in eine gefettete Auflaufform setzen. Mit Parmesan bestreuen.

4

Wenn Sie das Gericht auf dem Grill zubereiten wollen, stellen Sie sicher, dass Ihre Form dafür geeignet ist. Im Zweifelsfall können Sie eine Alu-Grillschale verwenden.

5

Für die Zubereitung im Backofen den Ofen auf 180°C Ober-/Unterhitze (160°C Umluft) vorheizen. Alternativ auf dem Grill bei indirekter, mittlerer Hitze (180-200°C) grillen, bis der Parmesan Farbe genommen hat und knusprig ist.

Sie können frische rote Bete selbst in etwas Salzwasser kochen und mit Schale verwenden. Wenn Sie geschälte rote Beete verwenden, sollten Sie besser Einweghandschuhe tragen.

Die rote Beete Reste können als Dip mit etwas Agavendicksaft, Balsamico, Salz und Cayennepfeffer püriert und abgeschmeckt werden. Oder sie landen zusammen mit anderem Obst oder Gemüse im Smoothie Maker und werden als gesundes Getränk weiterverarbeitet.