



Rote-Bete-Kartoffeleintopf

(2 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 15 Minuten

GARZEIT: ca. 20 Minuten

Zutaten

- 200 g festkochende Kartoffeln
- 2 Stk. Rote Bete (ersatzweise 250 g vorgegarte Rote Bete)
- 1 Zwiebel
- 1 Stk. Ingwer (ca. 1 cm)
- 1 EL natives Olivenöl
- 400 ml Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 100 g Magermilchjoghurt
- 1 EL gehackter Dill
- einige Tropfen Zitronensaft

Zubereitung:

1. Kartoffeln mit Rote Bete schälen und würfeln. Zwiebel abziehen und würfeln. Ingwer schälen und reiben. Öl erhitzen, Zwiebelwürfel mit Ingwer darin ca. 3–4 Minuten andünsten. Kartoffel- und Rote Betewürfel zufügen, mit Brühe ablöschen, aufkochen und mit Deckel ca. 15 Minuten garen.
2. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Für den Dip Joghurt mit Dill verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken. Rote-Bete-Kartoffeleintopf mit Joghurtdip garnieren und servieren.

INFO:

Native Öle sind qualitativ deutlich hochwertiger als gehärtete Fette und raffinierte Öle und werden bevorzugt in der kalten Küche eingesetzt. Natives Oliven- und Rapsöl ist relativ hitzestabil und kann daher zum Dünsten, Backen und schonendem Braten eingesetzt werden.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

KJ/kcal: 873/209 **EW:** 6,6g **F:** 4,9g **KH:** 31,0g **BE:** 2,5