

Eine-Welt-Verkauf

gemütlich bei Kaffee und Kuchen.

Termine: Fr. 5. April u. Fr. 3. Mai
14 bis 17 Uhr im Rathausfoyer
sowie zum Ostermarkt am 7. April
in Ludwigsstadt.

Eine-Welt-Team
der Kirchengemeinde
Lauenstein



Meerrettich-Rote Bete mit Nusskartoffeln

Zutaten für 4 Personen

Für die Rote Bete:

1 kg	Rote Bete	3	Zwiebeln
ca 150 ml	Gemüsebrühe	4 EL	Rapsöl
200 g	saure Sahne	1 TL	Kümmel ganz, im Mörser zert.
1-2 EL	Meerrettich aus dem Glas, oder 4 EL frisch geriebener Meerrettich		
1 BD	Dill		Salz, Pfeffer

Für die Kartoffeln:

1 kg	Kartoffeln, festkochend, gleich groß	3 EL	Bratöl	etwas Salz
70 g	gemischte Nüsse (GEPÄ Cashewkerne und GEPÄ Paranüsse)			

Zubereitung:

- Nüsse fein hacken. Dill waschen, trocknen und die Blattspitzen hacken.
- Zwiebeln schälen und grob würfeln. Die Rote Bete schälen und würfeln (ca 1x1cm). Rapsöl erhitzen, Zwiebeln darin auf kleiner Flamme andünsten, Rote Bete zufügen und anbraten. Etwas Gemüsebrühe angießen, Salz und Kümmel zugeben und auf kleiner Hitze ca. 20-30 min schmoren. Dabei immer wieder umrühren und ggf. etwas Brühe zugeben. Wenn die Rote Bete gar sind, die Sahne und den Meerrettich zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Kartoffeln schälen, große Kartoffeln längs vierteln, kleine ganz verwenden. Mit dem Öl und Salz vermischen. Auf ein Backblech verteilen und im vorgeheizten Backofen auf 180°C ca. 20-30 min garen.
- Butter in einer Pfanne schmelzen, Nüsse zufügen und unter Rühren sanft rösten. Mit Paprikapulver würzen.
- Kartoffeln mit den Nüssen mischen. Zusammen mit dem Ragout servieren. Mit Dill dekorieren.