



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Gegrillte Rote Bete Dip

Ich liebe Rote Bete. In jeder Form von roh über gekocht bis gegrillt. Bei meiner Oma gab es die Bete in nur einer einzigen Form: sauer eingelegt im Gals. Und davon hat die Familie große Mengen verzehrt. In meiner ländlichen Unschuld kam es mir nie in den Sinn, die Bete anders zuzubereiten oder gar roh zu essen. Das kam alles erst viel später. Wie so oft habe ich dann eine kleine Obsession entwickelt und angefangen, Bete Rezepte zu sammeln. Ich habe mittlerweile über 100 Rezepte, wie man Bete zubereiten kann.

Dieses hier ist eines der Neueren. In der englischsprachigen Welt gibt es gerade einen Trend, Gemüse direkt auf weissglühenden Kohlen zu garen. Meine englischen Kochzeitschriften waren dieses Jahr voll davon. Diese Gar-Methode hat zwei Vorteile: es geht schneller als auf dem Grillrost, weil die Hitze eben viel unmittelbarer ist. Und es fügt eine Raucaroma zum Gericht hinzu.

Und natürlich sieht es einfach total cool aus – was bei der häufig männlich besetzten Grill-Crew sicher auch eine Rolle spielt.

Je nachdem, wie viel Joghurt ihr zufügt wird der Dip eher flüssiger wie eine Soße oder eher dicker, wie ein Brotaufstrich. Reste halten sich im Kühlschrank ein paar Tage und sind lecker auch auf Brot zusammen mit veganen Käse und ein paar knackigen Salatblättern als Sandwich.

Ihr könnt die gegrillten beten mit dem Mixer oder Pürierstab pürieren. Dann wird die Konsistenz feiner. Im Garten haben wir aber keinen Strom und daher einfach die feine Seite der Reibe verwendet.



Wenn ihr Glück habt, findet ihr auf Bauernmärkten auch bunte Bete. Bete gibt es auch in Gelb, Weiss oder pink-Weiss geringelt. Die rote Bete ist am kräftigsten im Geschmack – die weisse Bete ist am mildesten. Ich persönlich liebe die goldgelbe Bete. So wunderschön magenta-pink der Dip mit Roter Bete wird – so herrlich gelb oder zartrose wird er mit gelber oder der geringelten Bete. Probiert es mal aus.

Pinienkerne sind theoretisch histaminarm. Wer nicht auf Histamin achten muss, kann auch andere Nüsse verwenden. Mandeln oder Cashews eignen sich auch gut und geben zum erdigen Geschmack der Bete eine milde Süße dazu.





Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Zutaten

5 kleinere rote Beten
2 große rote Zwiebeln
1 Bund Thymian
1 EL Apfelessig
150g Kokosjoghurt
100g Pinienkerne
Salz, Pfeffer



1. Die Bete und die Zwiebel direkt auf die glühenden Kohlen legen. Immer wieder drehen, so dass das Gemüse von allen Seiten gleichmässig schwarz verbrennen kann. Wenn man in die Bete sticht, sollte sie weich sein. Vom Grill nehmen und auskühlen lassen.
2. Die äußeren verbrannten Schichten vorsichtig abschälen. Die bete fein reiben oder pürieren, die Zwiebel reiben oder pürieren. Den Thymian sehr fein hacken, die Pinienkerne sehr fein mörsern.
3. Alles vermischen und mit dem Kokosjoghurt vermischen. Mit Essig, Salz und Pfeffer abschmecken.

