

Körbchenrezept

RINGELBETE MIT FETA

ÜBER UNSEREN KÖRBCHENSTAR GELBE BETE:

Wie ihre rote Schwester steckt auch die RingelBete voll mit Nährstoffen und bringt Sonne auf den Teller. Sie ist geschmacklich etwas milder und süßlicher. Für Menschen, die sich am leicht erdigen Geschmack der roten Bete stören, kann die geringelte Variante deshalb eine angenehmere Alternative sein.

Sowohl die rote als auch die RingelBete stammen ursprünglich von der wilden Rübe ab. Aus botanischer Sicht ist die RingelBete lediglich eine Variante der roten Bete – es handelt sich also nicht um eine eigene Sorte.

ZUBEREITUNGSZEIT: CA. 20 MINUTEN

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN (BEILAGE):

- | | |
|--|---|
|  2-3 mittelgroße RingelBete | |
|  100 g Schafskäse |  Salz, Pfeffer |
|  1 EL Honig |  Oregano |
|  1 ½ EL Balsamico |  Olivenöl |

RingelBete schälen und in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Würfel hineingeben. Balsamico und Honig dazugeben. Das Ganze bei schwacher Hitze und geschlossenem Deckel ca. 10 Minuten köcheln lassen bis die Bete bissfest ist.

In der Zwischenzeit den Schafskäse in kleine Stücke schneiden. Die Bete mit Salz, Pfeffer und Oregano abschmecken, ggf. etwas Balsamico und/oder Honig nachgeben und ohne Deckel etwas einkochen lassen.

Heiß servieren und den Schafskäse nach Belieben darüber streuen.

Guten Appetit wünschen Deine Marktgärtner:in *Birte & Thomas*