

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Rote-Bete-Gemüse mit frischen Feigen

500 g rote Bete

waschen u. putzen u. in Salzwasser in 60-80 Min. garen.

50 g Netto feingeh. Zwiebeln
30 g ungeh. Pflanzenmarg
100 cm³ rotem Traubensaft

Die rote Bete noch warm pellen, halbieren u. i. Spalten schneiden.

200 g Crème fraîche
4 frische Feigen

in
andünsten, m.
ablöschen, d. Sauce z.
Kochen bringen,
u.
gewaschen u. i. Viertel geschnitten u. d. roten Bete i. d. Sauce geben.

1 Msp. ger. Meerrettich
1 Prise Ingwer, gem.
jod. Meers., Zitronens.
Apfeldicks.

Abschmecken mit:

feingeh. Dill

Mit
bestreuen.

Gesamt: 1250,6 kcal : 4 = 313 kcal