

Liebe Kundinnen und Kunden,

zur Fastenzeit passt die Rote Bete ganz
besonders gut:

Die Rote Bete oder rote Rübe ist eine sehr alte europäische
Kulturpflanze, im antiken Griechenland kannte man Vorformen,
in Deutschland sind Berichte aus dem 13. Jhd. bekannt. Sie hat
einen besonders hohen Mineraliengehalt, wirkt vorbeugend gegen
Erkältungskrankheiten, ist blutreinigend und -bildend.

Ihre Inhaltsstoffe regen Leber-, Gallen- und Darmfunktion an -
noch dazu ist sie sehr vielseitig verwendbar, roh in Salate
geraspelt, gekocht z.Bsp. in Suppen oder Bratlingen.

Mit großen Größen

Ayurvedische Rote Bete

Kelke Kathrid

dazu Vollkornreis kochen

4 mittl. Rote Bete - schälen, in 1cm breite Scheiben schneiden

1/2 TL Fenchelsamen, ganz }
1/2 TL Kreuzkümmel, ganz } in 2 EL Ghee kurz anrösten

1cm Ingwer - fein würfeln - dazu + Rote Bete, schälen

1 l Wasser }
1 Dose Kokosmilch } gleich auch dazu

2-3 TL Salz

1/2 TL Pfeffer, 1/2 TL Kurkuma, 1/4 TL Koriander gemahlen } alles auch zugeben
Saft einer Zitrone } und ca 30 Min. Rote Bete
bißfest garen

5-6 TL Sesam ohne Fett anrösten,

4 EL Petersilie

Schale v. Zitrone

Rote Bete anrichten mit
Sesam, Petersilie, Zitruschale bestreuen
mit der Saße + Reis servieren

Rote Bete raus und Saße
etwas reduzieren lassen

Guten Appetit