

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-, Galle- und Darmfunktion an - noch dazu ist sie sehr vielseitig verwendbar, roh in Salate geraspelt, gekocht z.Bsp. in Suppen oder Bratlingen.

mit frischen Gewürzen

Ayurvedische Rote Bete

Kelke Hatriel

dazu Vollkornreis kochen

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

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

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

1 l Wasser } gleich auch dazu
1 Dose Kokosmilch }

2-3 TL Salz

1/2 TL Pfeffer, 1/2 TL Kurkuma, 1/4 TL Koriander gemahlen } alles auch zugeben

Saft einer Zitrone

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

und ca 30 Min. Rote Bete
bißfest garen
Rote Bete raus und Saße
etwas reduzieren lassen

Guten Appetit