

Rote Beete in Sahnesoße

Zutaten	So wird´s gemacht:
Ca. 500g rote Beete als ganze Rübe alternativ Rote Bete. ein vakuumiert	Waschen, Strunk und Wurzel dranlassen, damit die Rüben beim Kochen nicht ausbluten
Ca. 750ml Salzwasser	Darin ca. 40-50 min gar kochen
	Abschrecken, schälen (die Schale lässt sich einfach abstreifen) und in Scheiben schneiden
100ml Milch	Aufkochen
100g Schmand 3 EL Zitronensaft 2-3 EL Honig 2 Msp. Salz je 1 Msp. Koriander und Ingwer 1 dicke gehackte Zwiebel	Mit der Milch verrühren und unter das Gemüse heben

Das Gemüse wird lauwarm serviert und passt hervorragend zu Fisch und zu Kartoffelbrei oder auch Fleischgerichten.