

ROTE BEETE GEMÜSE

Zutaten für 2 Portionen

2 bis 3 mittelgroße Rote Bete
2 Eßlöffel Olivenöl
2 Teel. Meerrettich aus dem Glas
Zitronensaft
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
gem. Kümmel, gem. Koriander
Salz
Schwarzkümmel

Zubereitung

Die Rote Bete waschen, ca. 45 Minuten kochen, nach dem Abkühlen schälen und in Würfel schneiden.

In einer Pfanne das Fett auf mittlere Temperatur erwärmen und die Rote Bete darin sanft anbraten. Meerrettich hinzugeben, mit den Gewürzen und Salz verfeinern, mit dem Zitronensaft und etwas Wasser aufgiessen. Das Ganze zugedeckt etwa 10 Minuten garen. Zum Schluss mit dem Schwarzkümmel verfeinern. Wer frischen Meerrettich hat, kann diesen darüber reiben.

Dazu passen:

Pellkartoffeln mit Kümmel gekocht, Polenta

- Rote Bete sind neutral, süß, scharf und leicht bitter
- Sie tonisieren Qi, aber vor allem stärken sie das Blut
- Der scharfe Geschmack tonisiert das Yang, deshalb Vorsicht bei Hitze- und vor allem Trockenheitsproblemen

MARIKKA OSER
HEILPRAKTIKERIN

Chinesische Medizin
Akupunktur - Ernährung - Kräuter
Gesichtsverjüngung

Bahndamm 3b 30853 Langenhagen
Tel. 0511 / 9735685
heilpraxis@marikka-oser.de
www.Marikka-Oser.de