



Rote-Bete Gemüse – milchsauer¹

(Ein natürliches Probiotika auf unserem Teller)

Zutaten 2 Personen

- 1- 2 Knollen Rote Bete
- 1 Apfel
- ½ Zwiebel
- ½ Zitrone
- 2 EL Rapsöl
- 3 EL Balsamico
- 1 EL Meerrettich (frisch gerieben)
- ¼ Becher Naturjoghurt
- 1-2 EL Honig, Birnendicksaft oder Ahornsirup
- 1-2 EL Kürbiskernen (angeröstet)
- Salz

Gewürze

Je eine 1 Msp. gemahlenen

- Kurkuma
- Kardamom
- Schwarzen Pfeffer
- Muskatblüte
- Zimt
- Vanille



Für Fleischliebhaber mit Kartoffel-Selleriestampf und Nürnberger-Bratwürstchen

Zubereitung:

Rote-Bete Knolle waschen und in Salzwasser (bissfest) kochen. Anschließend abkühlen lassen, schälen und in ca. 2-3 cm große Stücken schneiden. Zur Seite stellen.

Zwiebeln schälen und in feine Streifen schneiden. Den Apfel waschen und in Stücke oder Streifen schneiden. Meerrettich und die Schale einer halben Zitrone fein raspeln. Rapsöl in einen Topf geben, leicht erhitzen und Kurkuma, Pfeffer und Muskatblüte darin leicht aufschäumen lassen, dann die Zwiebeln und die Apfelstücke dazu geben und kurz andünsten. Anschließend die Rote-Bete, Balsamico und den der ½ Zitrone dazu geben, Meerrettich, Zitronen-Abrieb, Kardamom, Zimt, Vanille dazugeben, alles gut vermengen und bei leichter Hitze ca 5 Minuten schmoren lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine Schüssel geben. Hier erst den Honig und dann den Joghurt unterheben. Zu Schluss mit den angerösteten Kürbiskernen bestreuen.

¹ Milchsäure wird von der Darmflora direkt zu Butyrat verstoffwechselt. Diese kurzkettige Fettsäure ist für die Darmschleimhaut besonders wichtig, denn sie ist die Hauptenergiequelle für die Schleimhautzellen. Eine ausreichende Versorgung der Zellen mit Butyrat beugt dem Leaky-Gut-Syndrom vor, pflegt die Darmschleimhaut, Stärkt den Leberstoffwechsel und schützt vor Entzündungen. Milchsäure enthält zudem wichtige Vitamine der Gruppe. Vitamin B12 sowie Vitamin B1.

