

Cremige rote Beete

Für 4 Personen (bei 2 Gemüsegerichten)

2 mittelgroße rohe rote Beete

1 EL Ghee

1 TL ganze Senfsamen

4 gemörserte Pimentkörner

6-8 gemörserte Cubebenpfefferkörner

1/4 TL gemahlener Zimt

Apfelsaft

Salz

nach Geschmack 150-200 ml Sahne

- rote Beete schälen, in kleinen Würfeln schneiden
- Ghee erhitzen, Senfsamen darin anrösten
- restliche Gewürze anrösten
- rote Beete-Würfel hineingeben, mit dem Gewürzsud verkleiden
- soviel Apfelsaft hinzugeben, dass die rote Beete zur Hälfte bedeckt sind
- salzen, Topf schließen
- 20-30 min. kochen, nach Bedarf Apfelsaft oder Wasser hinzufügen
- die rote Beete soll noch leicht knackig sein
- zum Schluß Sahne hinzufügen, nicht mehr kochen sondern nur erwärmen, nach Bedarf mit Salz abschmecken