



Rote Beete „en papillote“

Zubereitungszeit: 20 min **Kochzeit:** 1 h 20 min **Gesamtzeit:** 2 h **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 3

Kalorien p.P.: 55 kcal

Zutaten

500 g kleine bis mittlere Rote Beete - gut gewaschen und sauber gebürstet

4 Esslöffel Balsamico oder nach Geschmack (Wer will, kann auch mit etwas Orangensaft, Zitronensaft, Malzbier, dunklem Bier oder Aquavit (Kümmelschnaps) experimentieren.)

4 Esslöffel Oliven-, Walnuss-, Haselnuss-, Hanf- oder ein anderes Öl Deiner Wahl (Mit der Ölauswahl kannst Du ähnlich wie bei der Flüssigkeit den Geschmack beeinflussen und Abwechslung schaffen.)

Gewürze: Salz, Lorbeerblätter, Zitronen- und Orangenschale von unbehandelten Zitronen nur das Gelbe bzw. das Orange, frischer Ingwer, wenig Zimt, Vanille, Nelke, Chili, Wacholderbeeren

Außerdem: Etwas Alufolie oder Backpapier und einen Tacker

Zubereitung

1. Den Ofen auf 220 °C Umluft vorheizen.
2. Ein Stück Alufolie oder Backpapier auslegen, das ausreicht, um die Rote Beete mit einem Stück dicht zu verschließen. Du kannst einzelne Päckchen machen oder auch ein oder mehrere Größere. Wenn Du genügend Platz hast, lege direkt das Papier für alle Knollen aus.
3. Auf die Folie legst Du nun die Gewürze wie Lorbeer, Zitronenschale, Ingwer und gibst direkt etwas Salz darauf.
4. Auf die Gewürze wird dann die ungeschälte Rote Beete gelegt und diese mit etwas Öl und Essig angefeuchtet.
5. Nun wird gesalzen, gepfeffert und etwas Chili beigegeben.
6. Jetzt die Päckchen dicht verschließen, wenn Du mit Alufolie arbeitest, zu einem “Bonbon” gedreht, welches Du in eine Backform aus Metall legst oder, wenn Du mit wasserfestem Backpapier arbeitest, ein paar Mal ungefalt und mit einem Tacker verschlossen.

Tipp: Alternativ kannst Du auch, wenn es genug ist, um ein kleines Backblech zu füllen, alles auf ein Blech legen und dieses dicht mit Alufolie verschließen, so machst Du weniger Müll.

7. Die Form wandert je nach Größe der Roten Beete für ca. 45 bis 90 Minuten in den auf 220 °C Umluft vorgeheizten Ofen und werden gegart, bis sie weich sind.

Tipp: Einzeln mit Alufolie eingepackt kannst Du sie auch direkt auf den Grill oder in die Glut legen. Danach für ca. 20 - 30 Minuten als geschlossenes Bonbon abstehen lassen.

8. Anschließend öffnest Du die Pakete, schälst und zerkleinerst die Rote Beete und servierst sie mit dem gesiebten Bratsaft auf vorgewärmten Tellern.

Tipp: Du kannst den gefilterten Bratsaft in einen kleinen Topf abpassieren, aufkochen und in die Flüssigkeit ein paar Stücke kalte frische Weidebutter einrühren und damit die Rote Beete nappieren (mit Soße begießen).

Wie kannst Du das Rezept variieren?

Das Rezept funktioniert auch mit z. B. Sellerie, Weißkraut, Rotkraut, geschälten Zwiebeln, Pastinaken, Pfälzer Rüben, Karotten und anderen robusten Gemüsesorten. Dazu einfach die Garzeit je nach Größe und Durchmesser nach oben oder unten anpassen.

Du kannst auch z. B. ein Bett aus vorgegartem Gemüse machen und darauf ein Stück Fischfilet oder einen ganzen kleineren Fisch z. B. Forelle garen. Das braucht deutlich weniger Zeit im Ofen und sollte dann direkt heiß aus dem Ofen in der Folie serviert und am Tisch geöffnet werden. So schaffst Du ein einzigartiges Erlebnis für alle Sinne für Dich und Deine Lieben.

Nur so am Rande

Einige der besten Restaurants der Welt arbeiten auch außerhalb dieses Garverfahrens mit Düften und verdampfen Aromen z. B. von Zimt, um das Esserlebnis am Tisch um eine weitere Dimension zu erweitern.

Viel Spaß beim Nachkochen und schreib und doch, wie es Dir gefallen hat

Felix & Caroline

