



## Das Rezept

### **Himmel & Erde auf einem Rote Bete Beet mit Meerrettich-Sahne besamt!**

Zutaten:

Kartoffeln  
Äpfel  
Zwiebeln: Schalotten und rote Zwiebeln  
Rote Bete  
Meerrettich  
Schmand

Butter  
Olivenöl  
Salz & Pfeffer  
vegetarische Gemüsebrühe  
Milch

Koriander zum Verzieren

Zubereitung:

Kartoffeln schälen, waschen, achteln und in Salzwasser kochen. (Bio) Äpfel waschen, achteln und Kerngehäuse selbstverständlich entfernen. Zwiebeln die äußere Schicht entfernen, vierteln oder achteln - je nach Größe. Eine Pfanne mit Butter und Olivenöl erhitzen, Äpfel und Zwiebel dazugeben, salzen, pfeffern, anbraten.

Rote Bete waschen, in kochendem Wasser mit Salz ca. 30-40 Minuten knapp gar kochen. Kalt abschrecken und abkühlen lassen.

Gummihandschuhe anziehen, rote Bete schälen und mit einem Spargelschäler in hauchdünne Scheiben schneiden. Wie Carpaccio auf dem Teller halbkreisförmig anrichten.

Meerrettich und Schmand mischen und mit einem Löffelchen die angerichtete rote Bete damit besprenkeln.

Zur Apfel und Zwiebelpfanne Gemüsebrühe hinzufügen und einige Minuten durchziehen lassen.

Wenn Kartoffeln gar sind, Kartoffelwasser abgießen, Milch und Butter hinzugeben und mit einem Stampfer (wie bei Muttern) oder einem Stabmixer (die feine Variante) stampfen oder pürieren.

Auf der anderen Tellerseite Kartoffelpüree und Apfel-Zwiebel-Chutney anrichten. Alles mit Koriander verzieren und

Guten Appetit! wünschen

Silvia Hoffmann und  
**www.tvmenü.de**