



Karamellierte Weiße Bete mit Ingwer

Zutaten für 4 Personen:

4 kleine, junge- weiße Bete
3- 4 cm. Frische Ingwerwurzel
30 g Zucker
50 ml Apfelessig
1 EL Olivenöl
Salz
1 Lorbeerblatt
2 Pimentkörner

Zubereitung:

Die Weißen Bete schälen, vom Stiel ein etwa 3 cm langes Stück stehen lassen. Die Knollen längs vierteln. Den Ingwer schälen.

Den Zucker in einem Edelstahltopf hellbraun karamellisieren lassen. Die Weißen Bete hineinlegen und mit dem Apfelessig sowie 50 ml Wasser ablöschen.

Olivenöl, Salz Lorbeerblatt und Pimentkörner hinzufügen und die Weißen Bete zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 35 Minuten garen.

Die Weißen Beten sind gar, wenn sie mit einer Nadel sich leicht einstechen lassen.

Meine Tipps:

Diese weißen Bete passen ausgezeichnet zu gekochtem Siedefleisch oder zu gebratenen Süßwasserfischen.