

Rote Bete Spätzle

mit Apfel und Meerrettichschaum

Für die Rote Bete Spätzle

200 g gekochte Rote Beeten, geschält
 4 frische Eier
 ½ TL Salz
 300 g Dinkeldunst oder doppelgriffiges Weizenmehl
 2 EL STERNENFAIR Butter

Für den Meerrettichschaum

150 g STERNENFAIR Vollmilch
 75 g Sahnemeerrettich, aus dem Glas
 50 g Apfelsaft
 Salz
 Pfeffer aus der Mühle
 Etwas Meerrettich, frisch gerieben
 2 EL geschlagene Sahne

Zum Anrichten

½ Apfel
 Winter Portulak oder Feldsalat, zum Garnieren
 Frischer Meerrettich, zum Reiben



1. Die Roten Beeten klein schneiden und zusammen mit den Eiern und dem Salz fein pürieren. Den Dinkeldunst und die Rote-Bete-Masse mit einem Kochlöffel gut verrühren und 1 – 2 Minuten gut aufschlagen, bis der Teig etwas bindet.

2. Reichlich Salzwasser in einem großen Topf aufkochen. Den Spätzleteig portionsweise mit einem Spätzlehobel in das sprudelnd kochende Salzwasser hobeln. Sobald die Spätzle nach oben steigen, diese mit einem Schöpflöffel abschöpfen und nur kurz abtropfen lassen.

3. Währenddessen die Butter in einer großen Pfanne aufschäumen lassen. Die tropfnassen heißen Spätzle in die Pfanne geben und 1 – 2 Minuten in der schäumenden Butter schwenken.

4. Für den Meerrettichschaum die Vollmilch, den Sahnemeerrettich und den Apfelsaft aufkochen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Je nach Schärfe etwas frisch geriebenen Meerrettich zugeben. Zum Schluss die geschlagene Sahne unterziehen.

5. Die Rote Bete Spätzle auf tiefe Teller verteilen. Rundherum reichlich Meerrettichschaum geben und mit fein gehobeltem Apfel und nach Belieben mit etwas Winter Portulak garnieren. Zum Schluss frischen Meerrettich darüber schaben.

Tipp

Rote Bete kochen:

Die Roten Beeten gründlich waschen, dabei die Stielansätze und Wurzeln nicht verletzen. Dann mit kaltem Wasser bedecken, etwas Salz zugeben und je nach Größe 40 – 60 Minuten weichkochen. Die Roten Beeten abkühlen lassen und danach erst schälen.

Wenn es schnell gehen soll - ersatzweise vorgegarte, vakuumierte Rote Beeten verwenden.

Gutes Gelingen und einen guten Appetit wünscht Ihnen

Irmi Rumberger und das sternenfair Team