

## Rotes Betetürmchen im Weizengrassößle

Rezept für 4 Personen

### Einkaufsliste:

Betetürmchen:	Weizengrassößle:
2- 3 Stück Rote Bete	200 ml naturtrüber Apfelsaft
600 g mehlig kochende Kartoffeln	Weizengras nach Geschmack
200 g Zwiebelwürfel	1-2 g Johannisbrotkernmehl
4 TL Rapsöl	
200 ml Milch	
80 g Butter	Sonstiges:
4 EL geschlagene Sahne	Alufolie
1 kleines Bund Blattpetersilie	Metallringe
Salz & Pfeffer	
Muskatnuss	

### Zubereitung:

Rote Bete unter fließendem Wasser abbürsten und mit Salz einreiben, 2 entsprechend große Stücke Alufolie zu einer „Tüte“ falten, Rote Bete hineingeben und verschließen.

Diese Alusäckchen bei 140 Grad Umluft für 2 Stunden in den Backofen schieben.

In der Zwischenzeit Kartoffeln schälen, klein schneiden und in Salzwasser weich kochen.

Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen und die Zwiebelwürfel goldbraun anrösten.

Kartoffelwasser abschütten, die Kartoffeln ausdampfen lassen.

Milch aufkochen, die Kartoffeln in die Milch pressen oder mit einem Kartoffel-stampfer zu Püree verarbeiten.

Mit Butter, Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken, Schlagsahne unterziehen. Petersilieblätter fein hacken und mit den Röstzwiebeln unter das Püree rühren.

Gegarte Rote Bete auspacken und in ca. 4 mm dicke Scheiben schneiden. Scheiben mit einem Metallring ausstechen und bereitstellen.

Im Wechsel Rote Bete-Scheiben und Röstzwiebelpüree zu einem Türmchen stapeln.

### Timos Tipp:

Das Rote Betetürmchen lässt sich auch hervorragend als Sättigungsbeilage zu Wildgerichten wie einem zarten Rehrücken einsetzen. Wer keine Metallringe zum Ausstechen im Haus hat, kann die Bete natürlich vor dem Schneiden auch einfach schälen (Gummihandschuhe nicht vergessen).

### Sößle:

Apfelsaft in ein hohes Behältnis füllen, gewünschte Weizengrasmenge mit einer Schere abschneiden.

Je nach Geschmack und gewünschter Farbintensität das Weizengras mit Apfelsaft aufmischen.

Johannisbrotkernmehl zur Bindung und Stabilisierung des grünen Safts ebenfalls untermischen.

Die Soße bis zur Fertigstellung des Gerichts kaltstellen.

### Timos Tipp:

Weizengras ist auf Grund seines hohen Nährstoffgehalts fast schon eine kleine Mahlzeit für sich.

Gewachsene Gräser, bzw. Saatgut zum Selberziehen erhalten Sie bei vielen Anbietern im Internet oder im Fachhandel für Rohkostliebhaber.

