

Rezept

GRENZENLOS REGIONAL BIO IN EUROPA

Aus 1 mach 3 – drei Meisterwerke aus Roter Bete & Bio-Tempeh

Rote-Bete-Salat

Zutaten:

- Ofen-Rote-Bete (in Würfel oder dünne Scheiben geschnitten)
- 1 Apfel (fein gewürfelt)
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- Optional: 1 EL gehackte Walnüsse oder Petersilie

Zubereitung:

1. Die geschmorte Rote Bete und den Apfel in einer Schüssel vermengen.
2. Zitronensaft, Olivenöl und eine Prise Salz hinzufügen. Alles gut durchmischen.
3. Optional mit gehackten Walnüssen oder Petersilie bestreuen. Der Rote-Bete Pesto/Brottaufstrich

Zusätzliche Zutaten:

- 50 g Walnüsse oder Mandeln
- 30 g veganer Parmesan (oder echter Parmesan)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 2-3 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Vom Rote-Bete-Salat ca. 200 g entnehmen.
2. Rote Bete, Walnüsse, Parmesan, Knoblauch und Olivenöl in einen Mixer geben.
3. Alles zu einer cremigen Konsistenz pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Rote-Bete-Nussoße

Zusätzliche Zutaten:

- 100 ml pflanzliche Sahne (z. B. Soja-, Hafer- oder Cashewsahne)
- 50 g Cashews oder Mandeln (vorher 10 Minuten in heißem Wasser eingeweicht)
- 1 kleine Zwiebel (fein gehackt)

- 1 Knoblauchzehe (optional)
- 1 EL Olivenöl
- 1 Prise Muskatnuss (optional)
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

1. Die Zwiebel in Olivenöl anschwitzen, bis sie glasig ist. Nach Wunsch den Knoblauch hinzufügen und kurz mitbraten.
2. Das Rote-Bete-Pesto (ca. 3-4 EL) zur Pfanne geben und gut umrühren.
3. Die eingeweichten Nüsse und pflanzliche Sahne in einem Mixer zu einer cremigen Soße pürieren.
4. Die Nusssoße zur Rote-Bete-Mischung in die Pfanne geben und bei niedriger Hitze erwärmen.
5. Mit Salz, Pfeffer und Muskatnuss abschmecken.

➔ **Tipps:** Der Tempeh-Salat kann auch als eigenständiges, sättigendes Hauptgericht serviert werden. Das Tempeh lässt sich optional auch klein pürieren und als Proteinzugabe im Pesto oder der Nusssoße verwenden. Für ein besonders nussiges Aroma kann man die Walnüsse oder Mandeln vor der Verwendung kurz rösten.

So entsteht ein kreatives und vielseitiges Rezept aus Rote Bete – jetzt mit Tempeh als proteinreichem Highlight!

Zum Projekt "Grenzenlos Regional - Bio in Europa"

Das Projekt „Grenzenlos Regional – Bio in Europa“ ist ein gemeinsames EU-gefördertes Projekt des Bioland e.V. in Deutschland und der Genossenschaft Bioland Südtirol landw. Ges. in Italien. Ziele sind die Steigerung der Bekanntheit von und die Stärkung des Vertrauens in „Bio“. Die Initiative möchte die Menschen in ihrem Alltag abholen und die Vorteile eines ökologischen Lebensstiles für Mensch, Umwelt, Tier und Klima vermitteln.

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für die Forschung (REA) wider. Weder die Europäische Union noch die Bewilligungsbehörde können dafür verantwortlich gemacht werden.

Bioland e.V.
Kaiserstraße 18
55116 Mainz
www.bioland.de

Pressestelle
T. +49 6131 23979-20
presse@bioland.de
www.bioland.de/presse

Grenzenlos Regional - Bio in Europa
regionalbio.eu
euprojekt@bioland.de