



Rote Beete mit Zwiebeln

Für 3-4 Portionen

Von: Rico Minaar in Kapstadt

Zutaten

350 g rohe Rote Beete, ohne Stängel oder Blätter gewogen
60 ml pflanzliches Öl
1 TL ganze Kreuzkümmelsamen
1 Knoblauchzehe, abgezogen und fein gehackt
1 TL Mehl
110 g Zwiebeln, abgezogen und grob gehackt
1/2 TL Cayennepfeffer oder Chilipulver
225 g Tomaten, geschält und fein gehackt
1 TL Salz
275 ml Wasser

Ich liebe Rote Beete in nahezu allen Ausführungen. Dieses Rezept begeistert sogar die Leute, die diesem besonderen Wurzelgemüse sonst nicht viel abgewinnen können. Daher bin ich fest davon überzeugt, dass dieses leckere Gericht euch ebenso gut schmecken wird.

Rote Beete schälen und in Spalten schneiden. Eine mittelgroße Rote Beete (etwa 5 cm lang) sollte beispielsweise in 6 Spalten geschnitten werden.

Öl bei mittlerer Hitze in einem mittelgroßen Topf erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, Kreuzkümmelsamen hinzugeben. Etwa 5 Sekunden braten lassen. Knoblauch hinzugeben. Unter gelegentlichem Rühren braten, bis der Knoblauch goldbraun wird. Zwiebel hinzugeben. Unter gelegentlichem Rühren 2 Minuten braten. Mehl und Cayennepfeffer hinzugeben. Umrühren und 1 Minute braten.

Jetzt Rote Beete, Salz, Tomaten und Wasser hinzugeben. Zum Köcheln bringen. Deckel auf den Topf legen und bei kleiner Hitze 30 Minuten oder bis die Rote Beete weich ist weiterköcheln. Deckel abnehmen und bei mittlerer Hitze offen für weitere 7 Minuten (oder bis die Soße etwas dickflüssiger geworden ist) kochen lassen.