

# Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.  
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

## Rote-Bete-Gemüse

600 g Brutto Rote Bete

waschen und mit der Schale  
wie Pellkartoffeln 60-80 Min.  
kochen. Mit kaltem Wasser ab-  
schrecken und pellen, vierteln  
oder (je nach Größe) achteln.

500 g Netto Rote Bete

30 g Butter

20 g Weizenvollkornmehl, fein

schmelzen lassen und  
mit einem Schneebesen ein-  
rühren, sodann

200 g Crème fraîche

unterrühren, durchkochen,  
abschmecken mit:

2 Ei Dijonsenf mit Honig

jod. Meersalz

Pfeffer, schwarz, aus d. Mühle

Die Roten Bete in die Sauce  
geben, umrühren u. heiß  
werden lassen.

Gesamt: 1167,6 kcal : 4 = 292 kcal

: 5 = 234 kcal

12,34 g Ballaststoffe : 4 = 3,09 g Ballaststoffe

: 5 = 2,47 g Ballaststoffe

Paßt zu: Naturreis und Fischfilet

Beispiel: 40 g Naturreis (338 kcal):

135,2 kcal

180 g Seelachs, natur (81 kcal):

145,8 kcal

(mit 5 g ungeh. Pflanzenmarg. (722 kcal):

36 kcal

1/5 Rote-Bete-Gemüse:

234 kcal

551,1 kcal