

Red Beet-Apple-Sauce

passt sehr gut zum Wurzelgemüse im Wirsingmantel



von: njoy-food

Für 4 Portionen

Zutaten:

200 ml (200 g) Gemüsebrühe gekörnt
 250 g Rote Rüben, geschält roh
 150 g Apfel/Äpfel geschält
 n. B. Rosenpaprika scharf *
 n. B. Salz *
 n. B. Pfeffer aus der Pfeffermühle *
 2 EL (30 g) Creme fraiche 30% Fett
 2 EL (5 g) Schnittlauch

Nährwerte für 1 Portion

Brennwert	156 kcal 652 kJ
Eiweiß	9,0 g
Fett	5,8 g
Kohlenhydrate	16,6 g

Mit * markierte Zutaten sind nicht in der Nährwertberechnung enthalten.
 Bitte auch die Hinweise zur Nährwertberechnung beachten.

Zubereitung

- 1 Schnittlauch waschen und in kleine Röllchen schneiden.
- 2 Rote Beete und den/die Äpfel in kleine Würfel schneiden und zusammen mit der Gemüsebrühe bissfest köcheln.
- 3 Je nach Geschmack mit dem scharfen Paprika, Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken.
- 4 Kurz vor dem Servieren die Creme Fraiche unter das Gemüse ziehen und mit dem Schnittlauch garnieren.
- 5 Diese Soße passt sehr gut zu dem Wurzelgemüse im Wirsingmantel oder zu Couscous.

L Arbeitszeit: 10 Minuten
 Koch-/Back-/Trockenzeit: 10 Minuten
 Fertig in: 20 Minuten

U njoy-food

K Hauptgerichte: Beilagen | Gemüse
 Saucen, Dressings