

# Rote Bete mit Himbeer-Meerrettich-Creme

## Zutaten (für 4 Personen):

- 4 mittelgroße Knollen Rote Bete
- 1 Prise Kümmel
- 1 Prise Salz

Die Blätter der Roten Bete bis etwa 3-4 cm vor den Knollen abschneiden. Die Knollen anschließend gründlich säubern und unter fließendem Wasser schrubben. Kochwasser mit etwas Salz und Kümmel erhitzen und die Rote Bete 40-45 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Danach abgießen und lauwarm abkühlen lassen.

## Zutaten für die Creme:

- 500 g Himbeeren
- 1 Becher Schmand
- 1 EL Honig
- 1,5 EL Tafelmeerrettich
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- nach Geschmack: Zitronenabrieb

Himbeeren in eine breite Schüssel geben und mit einer Gabel zerstampfen. Meerrettich, Honig und Schmand unterrühren. Danach mit etwas Pfeffer würzen. Die Masse nicht zu cremig zubereiten. Sie sollte noch stückig sein und weiße Spuren von Schmand enthalten.

## Zutaten für den Kartoffelstampf:

- 6 festkochende Kartoffeln
- 1 EL Butter
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Muskat

Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und in Salzwasser gar kochen. Abgießen und dabei etwas Kochwasser auffangen. Die Kartoffeln grob zerstampfen und mit der Butter vermengen. Mit Salz und Muskat abschmecken.

## Zum Anrichten:

- Petersilie
- Rapsöl

Petersilie säubern und sehr fein hacken. Die Himbeer-Meerrettich-Creme auf Teller geben (wer es nicht ganz so fruchtig mag, gibt zunächst nur wenig darauf) und darauf je 1 lauwarmer Rote-Bete-Knolle legen. Daneben etwas Kartoffelstampf platzieren. Alles mit Petersilie und etwas flockigem Meersalz bestreuen und mit Rapsöl beträufeln.

Sendung/Quelle: DAS!

Sendetermin: 25.08.2023

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)