

# Marinierte Ofenbete mit Spitzkohl

## Zutaten (für 2 Personen):

- 500 g Rote Bete
- 50 ml naturtrüber Bio-Apfelessig
- 0,5 Spitzkohl
- Bratöl
- 1 Zwiebel
- 1 leicht säuerlicher Apfel
- 0,5 Bund Petersilie
- 0,5 Bund Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer

Rote Bete mit Schale 45 Minuten bei 175 Grad im Ofen garen. Etwas abkühlen lassen, die Schale entfernen und die Bete in dünne Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben und mit Apfelessig, Salz und Pfeffer marinieren. Zur Seite stellen.

Spitzkohl in mundgerechte Stücke schneiden und mit Bratöl in einer Pfanne anrösten. Zwiebel und Apfel in kleine Würfel schneiden und zum Spitzkohl geben, ebenfalls anrösten. Mit Apfelsaft ablöschen, mit Salz und Pfeffer würzen und köcheln, bis der Kohl gar ist. Petersilie hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Kurz vor dem Anrichten zum Kohl geben.

Die marinierte Bete auf Teller geben und den noch warmen Spitzkohl darauf verteilen.

Sendung/Quelle: Visite

Sendetermin: 07.11.2023

Koch/Köchin: Thomas Sampl

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