

Rote-Bete-Dessert mit Grießpudding-Creme

Zutaten für das Kompott (für 4 Personen):

- 2 Knollen Rote Bete
- etwas Kümmel
- 4 frische Feigen
- 200 g eingelegte Sauerkirschen
- 2 EL Zucker
- 250 ml Johannisbeer- oder Kirschsafft
- 250 ml Rote-Bete-Saft
- alternativ: Gemüsesaft
- 100 ml Balsamico
- 1 Schuss roter Portwein
- 2 Kapseln Kardamom
- 1 Bio-Orange
- 3 Scheiben Ingwer
- 1 Stange Zimt
- 2 Sternanis
- 1 EL Honig
- 1 TL Speisestärke

Rote Bete mit etwas Kümmel etwa 45 Minuten bei milder Hitze in Salzwasser garen. Knollen abkühlen lassen, schälen und in Spalten schneiden. Von den Feigen beidseitig kleine Kappen abschneiden. Die eingelegten Kirschen abtropfen lassen.

Zucker in einem Topf hellbraun karamellisieren. Säfte und Balsamico hinzufügen und alles köcheln lassen, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Wer mag, gibt noch Portwein dazu. Kardamomkapseln öffnen und die Samen herausnehmen. 1 Stück Schale der Orange abschneiden. Alle Gewürze, Orangenschale und Honig zur Flüssigkeit in den Topf geben und 20 Minuten leicht köcheln lassen.

Rote Bete und die Früchte in den Sud geben und darin 1-2 Minuten leicht köcheln lassen. Etwas Sud abnehmen, in ein Schälchen füllen und die Speisestärke einrühren. In den Sud gießen und verrühren. Vorsichtig dosieren, die Flüssigkeit sollte nicht zu fest werden. Den Herd ausschalten und Früchte und Rote Bete mindestens 1 Stunde marinieren. Dabei mehrmals wenden. Nach Bedarf nochmals mit Honig süßen.

Zutaten für die Grießpudding-Creme:

- 2 Kapseln Kardamom
- 1 Vanille-Schote
- 1 Bio-Zitrone
- 500 ml Milch
- 40 g Zucker
- 100 g Grieß
- 2 Eier
- 100 ml Sahne

Kardamomkapseln öffnen und die Samen entnehmen. Vanillestange aufschneiden und das Mark herauskratzen. 1 Stück Schale der Zitrone abschneiden. Milch erhitzen, Kardamomsamen, Vanillemark, Zitronenschale und Zucker hinzufügen. Etwa 10 Minuten köcheln lassen, danach durch ein Sieb gießen und die Gewürze auffangen. Milch zurück in den Topf geben und den Grieß bei mäßiger Hitze langsam unterrühren und quellen lassen.

Eier trennen, Eiweiß und Sahne separat steif schlagen. Zuerst das Eigelb unter die erkaltete Grießmasse rühren, dann Eiweiß

und Sahne vorsichtig unterheben. Die Creme im Kühlschrank etwas fest werden lassen.

Grießpudding-Creme auf Teller geben oder in Gläser füllen. Darauf jeweils 1 Feige, ein paar Kirschen und Rote-Bete-Spalten legen. Etwas Sud hinzufügen. Nach Geschmack mit Minzblättern oder Rosmarinzwiegen dekorieren.

Sendung/Quelle: DAS! Kochstudio

Sendetermin: 02.10.2022

Koch/Köchin: Rainer Sass

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen