

BIO-Rote Bete

Ein bekanntes und beliebtes Wurzelgemüse, das viele Einsatz- und Verwendungsmöglichkeiten bietet. Gekocht oder kalt – als ganze Knolle oder in Scheiben. Ideal für Salate oder zu Pasta und Pesto. Aus dem staatlich kontrolliert nachhaltigen DanRoots Bio-Anbau.



Tipps und Infos vom DanRoots Bio-Gärtner:

Kaum ein Gemüse hat so viele gute und gesunde Eigenschaften und Bestandteile: Hoher Eisengehalt wirkt blutbildend, das organische Nitrat wirkt gefässerweiternd und blutdrucksenkend. Weitere enthaltene Stoffe der Rote Bete beugen Erkrankungen vor. Vor allem aber macht sie gute Laune, denn sie enthält das Glückshormon Serotonin.



Einheiten	Einheiten pro Kolli	Umverpackung	Maße Umverpackung	Anzahl (Kolli / Palette)	Anzahl (Einheiten / Palette)
1 kg Beutel	6 x 1 kg	Karton	30 / 40	96	576

Warmer Linsensalat mit gebackenen BIO-Rote Bete

Dieser Salat ist lecker, nahrhaft und kann als einzelne vegetarische Mahlzeit zusammen mit einem Stück Brot serviert werden. Er passt auch als Beilage zu Fleisch oder Fisch.

ZUTATEN:

1 kg BIO-Rote Bete

Es gilt weiter: Alle Zutaten gern als BIO

3 dl getrocknete Belugalinsen -
alternativ Grüne Linsen
1 TL Bouillonpulver
100 g geröstete Mandeln, gehackt
10 getrocknete Datteln, gehackt
150 g Feta-Käse
1 Bund Petersilie, gehackt

für das Dressing:

1/2 dl Apfelessig
1/2 dl Öl
1/2 TL Senf
1/2 TL Honig
Etwas Salz & Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Die Linsen in einem Topf kochen, bis diese gar sind. Bouillonpulver hinzugeben und noch einmal kurz aufkochen.

Jede BIO-Rote Beete einzeln in Aluminiumfolie einwickeln und bei 200 Grad 1 Stunde lang backen. Danach die Rote Bete auspacken und abkühlen lassen. Mit einem scharfen Messer werden die Rote Bete dann schälen und in kleine Schiffchen schneiden.

Alle Zutaten für die Vinaigrette bzw. das Dressing miteinander verrühren. Die warmen Linsen abseihen und mit den geschnittenen Rote Bete in ein Schale vermengen. Dann die Mandeln, getrockneten Datteln, Feta-Käse und Petersilie dazugeben und noch einmal gut verrühren. Zum Schluss das Dressing über den Salat verteilen - fertig!

ergibt 4 Portionen



danish
BiOrganic

Danish BiOrganic ApS
Ananasvej 25
DK-8382 Hinnerup

Tel.: +45 21 34 00 10
Tel.: +45 60 49 80 84

sales@danishbiorganic.com
www.danishbiorganic.com