

Rezept aus der Sendung "Tim Mälzer kocht"

samstags, 15.30 Uhr im Ersten



In Salz gebackene Rote Bete

(Sendung 24.10.2009)

Zutaten

- 4–6 kleine Rote Bete
- 2 kg nicht zu grobes, feuchtes Meersalz
- 3 Eiweiß (Kl. M)
- 1 Bio-Zitrone
- 3 Zweige Rosmarin
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Stiele Minze

Zubereitung

1. Rote Bete putzen. Salz und Eiweiße mischen, $\frac{1}{3}$ davon in eine Auflaufform (am besten mit Backpapier ausgelegt) geben. Die Rote Bete darauf setzen. Zitronenschale dünn abschälen. Zitronenschale, Rosmarin, Knoblauch und Minze auf die Rote Bete geben. Die übrige Salzmischung darüber verteilen und gut festdrücken.
2. Im heißen Ofen bei 180 Grad (Umluft 160 Grad) auf der mittleren Schiene 45 Min. backen.
3. Das Salz am besten mit einem Messerrücken aufklopfen, die Rote Bete herausnehmen und vom anhaftenden Salz befreien.

Zubereitungszeit: 1 Stunde

Für 4 Portionen