

Rote Beete mit fruchtigem Quark

(für 2 Portionen)

Zutaten:

400g Rote Beete

400g Kartoffeln

Salz, Pfeffer, Koriander

1 Apfel

Zitronensaft

250g Cremequark (0,2% Fett)

1-2 TL Meerrettich

½ Bund Dill

Zubereitung:

1. Kartoffeln als Pellkartoffeln kochen
2. Rote Beete kochen.
3. Für die Sauce: Apfel grob raffeln und sofort mit Zitronensaft vermischen. Apfel mit Cremequark und Meerrettich glatt rühren. Dill waschen, trockenschütteln, fein schneiden und unter die Sauce heben. Mit Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.
4. Rote Beete und Kartoffeln schälen, in Scheiben schneiden und auf den Tellern anrichten, mit Salz, Pfeffer und gemahlenem Koriander würzen und mit der Apfel-Quark-Sauce servieren.

			kcal	EW g	F g	KH g	Bst g
Gebackene Rote Beete							
400	g	Kartoffeln ungeschält frisch	284	8,2	0	59	9,0
400	g	Rote Rübe frisch	168	6,1	0	34	10,0
1	Stück (120g)	Apfel frisch	62	0,4	0	14	2,4
250	g	SPEISEQUARK MAGER	178	33,8	1	8	
Gesamtsumme:			693	48,4	2	114	21,4
Gesamtsumme/2,00:			346	24,2	1	57	10,7