

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

Tel. 0190-821975 (1,86 Euro/Min.)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Rote Bete u. Broccoli m. Mandelsauce

500 g (400 g Netto) rote Bete	schälen, halbieren u. i. Scheiben schneiden,
30 g Butter od. ungeh. Pflanzenmarg.	i. einem Topf zerlassen u. mit
1 El Honig	verrühren. Die roten Bete zufügen u. zugedeckt b. milder Hitze ca. 20 Min. dünsten, abschmecken mit:
jod. Meersalz, Pfeffer schwarz	
1 kg Broccoli (800 g Netto)	in Röschen teilen, in
Salzwasser	garen.
100 g Mandeln, gemahlen	in einem Topf ohne Fett hellbraun erhitzen. Danach
40 g Butter od. ungeh. Pflanzenmarg.	zugeben, dann:
125 cm ³ Gemüsebrühe	und
200 g Crème fraîche	dazugeben, alles gut durchrühren, b. milder Hitze 2 Min. leise kochen lassen. Sauce m. und
jod. Meersalz, Pfeffer schw.	und
Majoran	abschmecken.
50 g Mandeln	stifteln u.
10 g Butter od. ungeh. Pflanzenmarg.	heiß werden lassen.
	Broccoli u. rote Bete anrichten, die Mandelstifte darüberstreuen, m. Mandelsauce anrichten.

Gesamt: 2702,2 kcal : 4 (:8) = 676 kcal (338 kcal) m. Butter

2676,6 kcal : 4 (:8) = 669 kcal (335 kcal) m. Marg.

Dazu: kl. Salzkartoffeln