

# *Rote Bete-Pagode mit Frankfurter Grüner Soße*



## **Zutaten :**

### **Schöne Optik**

für 4 Portionen, Zubereitungszeit: 75 Minuten plus Einweichzeit Pro Portion: 695 kcal; 46 g F, 22 g E, 49 g KH

### **Für die Rote Bete:**

- 4 Rote Bete
- 300 g weiße Bohnenkerne, (über Nacht eingeweicht)
- 2 Knoblauchzehen, geschält
- 2 Zweige Thymian
- 2 Lorbeerblätter
- 50 g kalte Butterwürfel
- 2 EL Vollmilch
- Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- frisch geriebene Muskatnuss

### **Für die Soße:**

- 1 Bund Kräuter für Frankfurter Grüne Soße (oder 7 verschiedene Kräuter mischen)
- 6 EL Rapsöl
- 200 ml Sauerrahm
- 100 ml Crème fraîche
- ½ Zitrone
- Salz
- Schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- Eine Handvoll Wildkräuter oder Salat, gewaschen

## **Zubereitung :**

1. Rote Bete in Salzwasser gar kochen, schälen und in Scheiben schneiden.
2. Eingeweichte Bohnen abgießen und knapp mit frischem Wasser bedeckt aufkochen. Knoblauch, Thymian und Lorbeerblätter zugeben und die Bohnen in etwa einer Stunde weichkochen.
3. Die Bohnen durch ein Sieb gießen. Die Kräuter entfernen und den Rest mit Butter und Milch pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen.
4. Für die Soße Kräuter mit Öl fein pürieren. Mit den übrigen Zutaten vermischen und abschmecken. Etwas von der Soße in tiefe Teller geben.
5. Darin abwechselnd aus Rote Bete-Scheiben und Bohnenmus ein Türmchen aufschichten und mit Wildkräutern servieren.