

**Stephan Hentschel**  
**Rote Bete-Kartoffel-Eintopf**

**Donnerstag, 12. Januar 2023**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: leicht**  
**Heimatküche, Feine Küche, Leichte Küche**

#### **Zutaten:**

400 g	Kartoffeln, fest kochend
5	Schalotten
600 g	Rote Bete
etwas	Salz
1	Lorbeerblatt
4 EL	heller Balsamico
etwas	Pfeffer aus der Mühle
1	Sternanis
4 Stängel	Dill
50 g	TK-Erbsen
2 EL	Sesamöl
8 EL	Sojasauce
30 g	Ingwer
1 EL	Honig
200 ml	Rote Bete-Saft



#### **Zubereitung:**

1. Kartoffeln waschen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.
2. Die Schalotten schälen und 4 Schalotten in feine Ringe schneiden.
3. Rote Bete waschen, schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.
4. In einem Topf 1,5 l Wasser mit 2 TL Salz und dem Lorbeerblatt aufkochen. Die Kartoffelwürfel und Schalottenringe darin ca. 5 Minuten weichkochen.
5. Anschließend das Kochwasser in einen weiteren Topf abgießen und aufbewahren.
6. Die warmen Kartoffelwürfel und Schalottenringe in eine Schüssel geben. Balsamico angießen, mit Salz und Pfeffer würzen.
7. Zum zurückbehaltenen Kochwasser den Sternanis zugeben und erneut aufkochen, die Rote Bete-Würfel darin ca. 5 Minuten weichkochen.
8. In der Zwischenzeit den Dill abbrausen, trocken schütteln und klein zupfen. Die Stängel beiseitelegen.
9. Die Erbsen auftauen lassen.
10. Das Rote Bete-Kochwasser wieder in den ersten Topf abgießen und aufbewahren.
11. Die Rote Bete-Würfel in eine Schüssel geben und mit Sesamöl und der Hälfte der Sojasauce marinieren. Den gezupften Dill untermischen und alles ziehen lassen.
12. Die übrige Schalotte halbieren. Ingwer halbieren.
13. Das beiseite gestellte Kochwasser erneut aufkochen. Halbierete Schalotte, Ingwer, Dillstängel, Honig, restliche Sojasauce und Rote Bete-Saft zugeben und alles auf 1,2 l einkochen.
14. Dann die Brühe durch ein Sieb in einen Topf abgießen. In die Brühe die aufgetauten Erbsen, die marinierten Kartoffeln, Schalottenringe und die marinierte Rote Bete geben. Den Eintopf mit Salz und Pfeffer abschmecken und genießen.

Pro Portion: 280 kcal/ 1170 kJ  
35 g Kohlenhydrate, 8 g Eiweiß, 12 g Fett