

Rote Bete in Joghurt

In Westasien sind Joghurtsaucen sehr beliebt. Wer Rote Bete mag, der sollte sich ruhig einmal an diese Zubereitungsart wagen. Das Rezept geht schnell, weil gekochte Rote Bete verwendet wird. Rote Bete enthalten viel Kalium, Magnesium und Natrium, Eisen und Kupfer, dazu die Vitamine A, B, C und Folsäure sowie Pantothensäure. 140 g Rote Beete entsprechen 1 BE. Dieses Gericht schmeckt zu Getreidefrikadellen.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 500 g Rote Bete (gekocht)
- ▶ 300 g Joghurt
- ▶ 50 g Schmand
- ▶ 2 TL Dill, gehackt



Zubereitung:

- ▶ Rote Bete in Würfel schneiden.
(Möglichst nicht auf einem Holzbrett, da sich dieses sonst verfärbt)
- ▶ Joghurt, Schmand und Dill verrühren.
- ▶ Die Rote-Bete-Würfel unterheben.