

Rote Bete Blätter aus dem Wok

Zutaten für 4 Portionen:

Blätter von 2 Bund Rote Bete – 1 Knoblauchzehe – 1 rote Chilischote – ¼ TL Kreuzkümmelsamen – 2 EL Olivenöl – Salz – Pfeffer – Zucker

Zubereitung:

- Die Rote Beteblätter und -stiele waschen, in Streifen schneiden und trocken schleudern
- Knoblauch schälen und fein würfeln
- Chilischote ebenfalls klein schneiden
- Im Wok 2 EL Olivenöl erhitzen und darin Knoblauch, Kreuzkümmelsamen und Chili anbraten
- Rote Beteblätter zugeben, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker würzen und unter Rühren kurz und kräftig anbraten
- Mit 2-4 EL Wasser ablöschen und bei milderer Hitze zugedeckt noch 3-5 Minuten weiter garen
- Dazu passen Ofenkartoffeln oder Reis

nach: „Bauernmarkt und Biokiste“ von GU

Wir wünschen guten Appetit!

