Rezept des Monats

KINDERARCHE Sachsen e.V.

Hoffnung auf Leben



Rote-Bete-Knäcke

Winterzeit ist Knollenzeit!

Ein wahrer Nährstoff-Star unter den Wintergemüsen ist die Rote Bete. Sie steckt voller Vitamin C für das Immunsystem und liefert besonders viel Eisen. Das neue Rezept des Monats kombiniert diese wertvollen Inhaltsstoffe in einem köstlichen Gericht, das garantiert alle Blicke auf sich zieht!

Zutaten für 4 Personen

- 1 kleine Rote Bete Knolle, vorgekocht
- 170 g Dinkelmehl 630
- 100 g Hartweizengrieß
- 10 g Hefe frisch
- ½ TL Kräutersalz
- 60 ml Olivenöl
- 2 EL Öl, Pfeffer, Chiliflocken, Salz, Sesam, Mohn oder Rosmarin zum Bestreichen und Bestreuen

Zubereitungszeit: 30 min
Backzeit: 10–12 min

So wird's gemacht

- Die Rote Bete mit der Schale kochen, abkühlen lassen und enthäuten (alternativ vakuumierte gekochte nutzen).
- Die Knolle in kleine Würfel schneiden und fein pürieren.
- Mehl, Hartweizengrieß, Hefe, Salz und Öl zu dem Rote-Bete-Püree geben und alles zu einem glatten Teig vermengen. Bei Zimmertemperatur 30 min ruhen lassen.
- Den Backofen auf 220 Grad (Ober- und Unterhitze) vorheizen.
- Den Teig in zwei Hälften teilen und jeweils zwischen Backpapier oder Klarsichtfolie sehr dünn ausrollen.
- Die beiden dünnen Platten auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und mit Öl bestreichen und nach Belieben mit Sämereien oder Kräutern bestreuen. (Wenn man eher Kräcker herstellen möchte, sollte man den Teig mit einem Pizzaschneider in Dreiecke schneiden.)
- Das Knäckebrot im vorgeheizten Ofen für etwa 10 bis 12 min backen.
- Wenn das Knäckebrot ausgekühlt ist, kann es in Stücke gebrochen werden.
- Bitte mindestens 2 h trocknen lassen.

Tipp: In gut verschlossenen Gläsern oder Dosen kann das Rote-Bete-Knäcke mindestens 3 Monate lang aufbewahrt werden.