



DR. JOHANNA
BUDWIG

Email: kontakt@dr-johanna-budwig.de

Tel: 0441 / 390 630-0

Web: www.dr-johanna-budwig.de



Ofen-Rote-Bete auf cremiger Polenta mit Petersilienpesto

Zutaten

2 Stück(e) mittelgroße Rote-Bete-Knollen

2 Esslöffel Dr. Budwig Natives Olivenöl extra

2 Esslöffel Wasser oder Gemüsebrühe

160 g Polenta

2 Esslöffel Petersilien-Pesto

Salz

1 Handvoll geröstete Haselnusskerne

Optional

Feta zum Bestreuen

Zubereitung

Gesamtzeit: 40 min

Schwierigkeitsgrad: mittel

Portionen: 2

Kalorien p.P.: 431 kcal

1. Den Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.
Rote Bete schälen, halbieren und in dünne Spalten schneiden.
2. 1 EL Dr. Budwig Natives Olivenöl extra auf ein Backblech geben, die Rote-Bete-Spalten darauf verteilen und mit dem restlichen Öl beträufeln. Mit Salz würzen und etwa 20 Minuten im Ofen garen.
3. Währenddessen die Gemüsebrühe (oder Wasser) in einem Topf zum Kochen bringen. Die Polenta langsam einrieseln lassen und dabei ständig rühren. Einige Minuteniterrühren, dann die Hitze reduzieren und die Polenta bei gelegentlichem Rühren quellen lassen. Nach Bedarf etwas Flüssigkeit nachgießen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
4. Polenta auf zwei Tellern anrichten und mit dem [Pesto](#) bestreichen. Die geröstete Rote Bete darauf verteilen, mit Haselnüssen bestreuen und nach Belieben etwas Feta darübergeben.