

Gemüse bringt's

Die Gemüsebox im Abonnement

Rote Bete im Nuss Mantel

3 Rote Bete (ca. 500 g)

50 g Haselnüsse

1 Ei

Salz, schw. Pfeffer,

50 g Paniermehl

Rote Bete schälen, in ca. $\frac{1}{2}$ cm dicke Scheiben schneiden, in 10 Minuten halbgar dünsten und abkühlen lassen.

Die Haselnüsse fein reiben.

Ei, Salz und Pfeffer auf einem Teller verquirlen und die Nüsse mit dem Paniermehl auf einem zweiten Teller mischen. Die Rote Bete- Scheiben in Ei und Nuss Mischung wenden.

Die Scheiben in Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig braten.

Dazu passt Kartoffelpüree und Salat.

Guten Appetit wünscht Ihr **Gemüse bringt's** -Team

www.gemuese-bringts.com, Tel. 02525-2560 (Telefonzeiten Di. und Do. 9 - 12 Uhr)