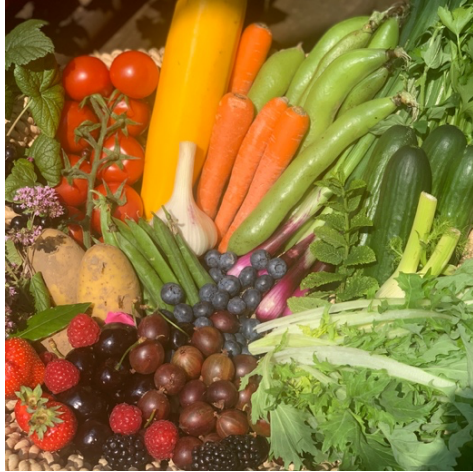


# Sommer-Rezept



## Gebackene Rote Bete mit Schnittlauchquark

für 4 Personen, Hauptgericht, vegetarisch, Zubereitungszeit 25 Min. plus 60 Min. Backzeit



### Zutaten:

- 8 Kleine Rote Bete frisch (1 kg)
- 1 EL Butter
- Salz
- 1 Bund Schnittlauch
- 2 Säuerliche Äpfel
- 1 EL Zitronensaft
- 400 g Magerquark
- 100 ml Schlagsahne
- 2 TL Geriebener Meerrettich
- 1 TL Honig
- Pfeffer

### Zubereitung:

Backofen auf 200 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen.

Rote Bete gründlich waschen und abtrocknen. Die Butter schmelzen lassen und mit Salz verrühren. Jede Knolle mit etwas Salzbutter einreiben und in eine gefettete Auflaufform geben. Im Ofen auf mittlerer Schiene ca. 45 bis 60 Minuten backen. Tipp: Die Rote Bete ist gar, wenn sie sich leicht mit einem Messer einstechen lässt.

In der Zwischenzeit den Schnittlauch waschen, trockenschütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Äpfel waschen und mit Schale grob raspeln und mit etwas Zitronensaft vermengen. Quark mit Sahne glattrühren und den Meerrettich unterrühren. Die Schnittlauchröllchen unterheben und den Quark mit Salz und Pfeffer sowie Honig abschmecken.

Die Rote Bete aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen, vorsichtig schälen (am besten Einmalhandschuhe tragen!) und halbieren. Die warmen Knollen auf Tellern anrichten, leicht salzen, pfeffern und den Schnittlauchquark großzügig darüber geben oder dazu servieren.

Mehr Rezepte unter: [www.ernaehrungsrat-rkn.de](http://www.ernaehrungsrat-rkn.de) – Rubrik Rezepte

Der Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss ist Mitglied von neuss agenda 21 e.V.

*Ernährungsrat im Rhein-Kreis Neuss – Aktionswoche „Regional essen! Mach mit!“ 2026  
Juli 2026*