Rote Bete Wok-Ragout
mit Ingwer und Zitronengras

Zutaten für 6 Personen:

500 g	Provamel Bio Reis Cuisine
250 g	Provamel Bio Soja Cuisine
300 ml	Provamel Bio Reis-Kokosdrink
1 Tl	Stein- od. Himalaya Salz (gehäuft)
1 Tl	Zitronengras gemahlen (gehäuft)
1 kg	Rote Bete, gekocht
½	kleiner Chinakohl
½	Radicchio
2 Pkg.	Kresse
100 g	frische Sojasprossen (nach Geschmack)
1	frische Rote Bete
1 Tl	Ingwer gerieben (nach Geschmack)
1 Bd.	Zwiebellauch

Zubereitung:

Provamel Bio Reis Cuisine, Provamel Bio Soja Cuisine und Provamel Bio Reis-Kokosdrink zusammen mit Salz und gemahlenem Zitronengras im Wok bei geringer Hitze ca. 5 Min. köcheln lassen.

Währenddessen gekochte Rote Bete nach Belieben in Spalten oder Würfel schneiden und zu der Flüssigkeit geben. Das Ganze nur leicht köcheln lassen und mit Salz abschmecken.

Chinakohl und Radicchio in feinste Streifen schneiden, mit abgeschnittener Kresse und Sprossen in einer Salatschüssel mischen. Rohe Rote Bete schälen, erst in Scheiben, dann in Streifen und anschließend in kleine Würfel schneiden. Zum Salat geben und alles kurz vermengen.

Je nach Geschmack den auf einer sehr feinen Reibe gerieben Ingwer zugeben.

Rote Bete Ragout anrichten, etwas von der Salatmischung darauf geben und mit fein und schräg geschnittenem Zwiebellauch garnieren.

Tipp:

Zu dem Rote Bete Wok-Ragout passen Reis- und Glasnudeln hervorragend.

Wichtig: Die frische Rote Bete wirklich fein schneiden!

Wer es etwas sämiger mag, kann etwas kalten Provamel Reis-Kokosdrink mit Speisestärke 1:1 anrühren und damit das Rote Bete Wok-Ragout sämig abbinden.

Statement Tino Schmidt:

Dieses Gericht ist wahnsinnig schnell zubereitet. Da aber ernährungsphysiologisch in gekochter Roter Bete nicht wirklich viel steckt, lebt dieses Gericht von dem „Salat“. Dieser ist auch gleichzeitig der Clou und lässt nicht nur das Herz von Rohkostfans höher schlagen. Oder wann haben sie das letzte Mal rohe Rote Bete gegessen?