

> aus: köstlich vegetarisch, Ausgabe 6/2014, Schlemmen im Winter



Foto: Rogge & Jankovic Fotografen, Köln

Rote Bete-Apfel-Crumble mit Parmesan-Haselnuss-Streusel

tolle Kombination

Für 4 Portionen

Streusel: 75 g Parmesan am Stück ♦ 200 g Weizenmehl Type 1050 ♦ Salz ♦ 120 g kalte Butter oder Margarine ♦ 50 g Haselnusskerne ♦
Rote Bete-Auflauf: 200 g rote Zwiebeln ♦ 1 kg Rote Bete ♦ 400 g fein-säuerliche Äpfel, z. B. Elstar ♦ 100 ml Apfelsaft ♦ 2 EL Ahornsirup ♦ 3 EL dunkler Balsamico-Essig ♦ 3 EL Olivenöl ♦ 2 Knoblauchzehen ♦ 1 gehäufte TL getrockneter Thymian ♦ schwarzer Pfeffer ♦
Auf Wunsch: Thymianzweige für die Garnitur

1. Für die Streusel Parmesan fein reiben. Mit Mehl und 1 Prise Salz in Schüssel geben. Butter würfeln und zugeben. Mit den Händen oder den Knethaken des Handrührers zu Streuseln verkneten (s. Tipp). Kühl stellen.

2. Backofen auf 190 °C (Umluft 170 °C) vorheizen. Zwiebeln schälen, halbieren und in 3 mm breite Scheiben schneiden. Rote Bete schälen und vierteln. Äpfel waschen, ungeschält vierteln und Kerngehäuse herausschneiden. Rote Bete und Äpfel ca. 2 mm dick hobeln oder schneiden. Zusammen mit Zwiebeln in Auflaufform mischen.

3. Apfelsaft, Ahornsirup, Essig und Öl verrühren. Knoblauch schälen und dazupressen. Thymian zugeben und kräftig mit Salz und Pfeffer würzen. Über Gemüse gießen und alles gut vermengen. Weiter für die Streusel Haselnusskerne grob hacken, locker mit Streuseln mischen und über das Gemüse streuen. Auf mittlerer Schiene ca. 40 Minuten backen. Auf Wunsch mit Thymian garniert servieren.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten + 40 Minuten Backzeit

Pro Portion: ca. 846 kcal, 3540 kJ, 18 g EW, 84 g KH, 49 g F, 7 BE

Vegane Variante

Statt Parmesan dieselbe Menge gemahlener Haselnüsse unter die Streusel kneten.

LUST AUF MEHR?

> Die aktuelle Ausgabe, ältere Hefte und tolle Abo-Angebote finden Sie in unserem Online-Shop unter:

www.koestlich-vegetarisch.de

JETZT NEU:

bis 23.04.2020 im Handel

