



### Paste aus Roten Beten

**Für zwei Personen als Vorspeise: 1 kg Rote Bete, Olivenöl, Salz, 120 g Mandeln (erst geröstet, dann grob gehackt), 2 kleine Knoblauchzehen (geschält), 5 EL saure Sahne, Saft von 1 Zitrone**

Rezepte zur fleischfreien Breichenkost: So nennen einige meiner männlichen Kollegen diese Kolumne und werden sich bestätigt fühlen, wenn ich diese Paste aus Roten Beten vorstelle. Ich ziehe aus diesen Aussagen aber keine Schlüsse, das männliche Essverhalten im Allgemeinen betreffend, denn ich habe die Erfahrung gemacht, dass man mit pauschalen Annahmen meistens knapp danebenliegt. Ich kann mir zwar nicht vorstellen, dass Männer sich zum Abendessen rosafarbene Gemüsedips zubereiten, aber wenn alles, was meine

Vorstellungskraft übersteigt, tatsächlich nicht existieren würde, könnte man nicht mal nach Übersee telefonieren.

Es handelt sich bei diesem Rezept um eine Variante der türkischen Vorspeise *pancar ezmesi*. Dafür kann man die Rüben dämpfen, bevor man sie püriert. Ich finde es aber besser, sie im Ofen zu rösten, denn ich habe eine seltsame Vorliebe für das süßliche Aroma von Gemüse, wenn es schon fast getrocknet aus der Backröhre kommt. Den Ofen auf 180 Grad Umluft vorheizen, Rote Bete schälen und vierteln, große

Rüben achteln. Auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, mit Öl benetzen, salzen. 50 bis 60 Minuten lang im Ofen lassen. Etwa 15 Minuten vor Ende der Garzeit die Rüben mit einem Stück Alufolie abdecken, damit sie nicht zu braun werden.

Dann mit Mandeln und Knoblauchzehen pürieren, saure Sahne unterrühren. Mit Salz und Zitronensaft abschmecken. In eine Schale geben und etwas Olivenöl darübergießen. Am besten schmeckt getoastetes Fladenbrot dazu.

Von Elisabeth Räether  
Foto Silvio Knezevic

Am 17. April ist *ZEIT-Kochtag* – mit vielen Veranstaltungen deutschlandweit.  
Weitere Informationen unter [zeit-kochtag.de](http://zeit-kochtag.de)