

Kochen
Martin Gehrlein
Dienstag, den 04.01.2021
Rote-Bete-Kartoffel-Auflauf mit Zwiebelchutney
Für 4 Personen
Zutaten
Für das Chutney

300 g Zwiebeln, rot
 2 EL Olivenöl
 50 g Zucker
 60 ml Traubensaft, rot
 60 ml Balsamessig
 1 Lorbeerblatt
 4 Pimentkörner
 etwas Salz
 etwas Pfeffer

Für den Auflauf

600 g Kartoffeln, festkochend
 500 g Rote Bete
 2 Stiele Bohnenkraut
 200 ml Gemüsebrühe
 400 ml Kokosmilch
 etwas Salz
 etwas Pfeffer
 1 EL Kokosfett
 60 g Walnüsse
 1 Bund Schnittlauch


Zubereitung:

1. Für das Chutney zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden oder würfeln.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin andünsten.
3. Zucker zu den Zwiebeln geben und etwas karamellisieren lassen.
4. Traubensaft, Essig, Lorbeerblatt und Pimentkörner zugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Alles ca. 10 Minuten köcheln lassen. Vom Herd ziehen und abkühlen lassen.
5. Die Kartoffeln und Rote Bete getrennt voneinander schälen, abbrausen und in dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Nach Belieben auch in gleichmäßige Würfel schneiden. Bohnenkraut abbrausen und abtropfen lassen
6. Gemüsebrühe, Kokosmilch mit Bohnenkraut in einen Topf geben, mit Salz und Pfeffer würzen und leicht aufkochen. Kartoffelscheiben darin ca. 3 Minuten vorgaren. Herausnehmen und abtropfen lassen.
7. Rote Bete in leicht gesalzenes Wasser ebenfalls ca. 3 Minuten vorgaren. Herausnehmen und abtropfen lassen.
8. In der Zwischenzeit eine flache Auflaufform (ca. 800 ml Inhalt) oder vier kleine Formen mit Kokosfett fetten. Backofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
9. Die Kartoffeln und Rote Bete abwechselnd, in die Form schichten. Kokosmilch-Brühe-Mischung darübergeben. Bohnenkraut entfernen.
10. Den Auflauf auf der mittleren Schiene ca. 30 Minuten garen.
11. In der Zwischenzeit die Walnüsse fein hacken oder hobeln.
12. Nach 20 Minuten den Auflauf aus dem Ofen nehmen, Nüsse darüberstreuen und fertig garen. Evtl. die Auflaufform kurz vor Ende der Garzeit abdecken.
13. Schnittlauch abbrausen, trockenschütteln und in Röllchen schneiden Auflauf herausnehmen, mit Schnittlauch bestreuen und servieren. Dazu passt Feld- oder Endiviensalat.

Tipp: Wer möchte kann zusätzlich noch etwa 60 g geriebenen Bergkäse mit den Nüssen über den Auflauf streuen