

# Rote Bete mit Kartoffelstampf






Zwei einfache Zutaten, neu und kindgerecht interpretiert. Die Eine aus dem Ofen hoch aromatisch gebacken, die Andere aus dem Topf cremig gestampft.

## Zutaten | 2 Kinder + 2 Erwachsene

- 1 kg Rote Bete
- 2 EL Olivenöl
- 1 EL Honig
- ½ Zitrone, Saft
- 1 kg Kartoffeln, mehlig kochend
- 300 ml Wasser
- ½ TL Salz
- 50 g Butter
- 200 ml Vollmilch
- Salz

## Auf einen Blick

-  **Warme Mahlzeit**
-  **Zeit: 50 Minuten**  
**Mit Kind: 50 Minuten**
-  **Allergene: Milch**

## So geht's

1. Rote Bete waschen, putzen, schälen und der Länge nach halbieren und in Spalten sechsteln, bzw. je nach Größe achteln und in eine Schüssel geben.
2. Backofen auf 150° C Umluft vorheizen.
3. Olivenöl, Honig und Zitronensaft glattrühren und mit der Rote Bete vermischen, diese auf ein Blech geben und 45 Minuten backen, dabei alle 15 Minuten umrühren.
4. Kartoffeln waschen, schälen, klein würfeln und in dem Wasser und dem Salz mit geschlossenem Deckel ca. 20–25 Minuten weich garen.
5. Kartoffeln mit Kochwasser, der Butter und der Vollmilch verrühren und anschließend stampfen, evtl. mit Salz abschmecken.
6. Rote Bete mit Salz bestreuen und zu dem Kartoffelstampf servieren.

Wer keinen Kartoffelstampfer hat, kann auch den Schneebesen nehmen.  
Damit stampfen und kräftig rühren.