

Bunte-Beete-Eintopf mit Huhn

Die meisten von uns kennen die Rote Beete, ein überaus gesundes Gemüse, das leider meistens eingelegt aus dem Glas kommt. Die Rote Beete hat aber einige Schwestern, die ganz nach Aussehen Gelbe Beete, Weiße Beete oder Geringelte Beete heißen. Man kennt die Beete auch unter dem Sammelnamen Rüben. Alle Vertreter dieser Gemüsefamilie schmecken einfach köstlich und die Zubereitungsarten sind sehr vielfältig. Allerdings solltest du bei der Arbeit mit frischen Knollen Einmalhandschuhe anziehen, denn besonders die Rote Beet färbt alles, was mit ihr in Berührung kommt. Und hier kommt mein Eintopf aus den verschiedenen Beete-Sorten mit Hühnchenfleisch. Ab besten hast du einen Tag vorher eine Hühnerbrühe aus frischem Suppenhuhn gekocht.

Für drei bis vier Portionen:

- 6 mittlere Knollen Rote, Gelbe und Weiße Beete
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Schalotte
- Ca. 1 Liter Hühnerbrühe
- 3 EL Olivenöl
- $\frac{1}{2}$ EL weißer Balsamico
- Salz, Pfeffer, Zucker
- Vorgekochtes Hühnerfleisch

Die Zubereitung:

- Die Beete-Knollen mit einem Kartoffelschäler dünn schälen (Frisch geerntete Knollen vorher gut waschen).
- Die Knollen halbieren und in kleine Stücke zerteilen.
- Schalotte und Knoblauch schälen und fein hacken.
- In einem passend großen Topf (alle Zutaten müssen hinein) Knoblauch und Schalotte in Olivenöl glasig anschwitzen.
- Die Beestücke dazugeben, mit Salz (Fleur de Sel wäre prima), Pfeffer aus der Mühle, ein wenig weißem Balsamico und einer guten Prise Zucker würzen.
- Alles einmal durchheben und dann heiße Hühnerbrühe angießen, bis alles gut bedeckt ist.
- Deckel auflegen und ca. 30 Minuten sanft köcheln. Wenn dir die Beete noch zuviel Biss hat, hängst du einfach noch 5 Minuten dran.
- Zwischendurch hast du reichlich Stücke vom Hühnerfleisch in etwas Brühe aufgewärmt. Das gibst du jetzt alles in den Topf.
- Sofort servieren und mit Genuss aufessen.

