

Rote-Beete-Auflauf



Für 2 - 3 Personen

3 kleine	Rote Beete
4	Kartoffeln
2	Äpfel
1	Zimtstange
2 TL	Fenchelsamen
1	Pimentkorn
2	Wacholderbeeren
1 TL	Schwarzkümmelsamen
1 TL	Koriandersamen
	Pfeffer, Salz, Black Salt
je 2 EL	Sonnenblumen- und Kürbiskerne
1	Zitrone



Bechamelsauce:

50 g	Ghee
50 g	Lupinenmehl
300 ml	Haferdrink
1 TL	Schwarzkümmelsamen
1 TL	Koriander gemahlen
1 TL	Paprikapulver
½ TL	Asafoetida
1 TL	schwarzer Pfeffer
1 TL	Curcuma
1 ½ TL	Steinsalz, Black Salt

© Maria Käser-Aunkofer

AMITA GmbH, Kulmbacher Str. 6, 93057 Regensburg, www.amita.gmbh, info@amita.gmbh 1



Rote Beete schälen, in einen Topf geben, mit Wasser bedecken, Zimtstange, Fenchelsamen, Wacholder, Piment dazugeben und ca. 20 Minuten weich kochen.

Kartoffeln schälen und ebenfalls in Salzwasser 20 Minuten weich kochen. Äpfel vom Gehäuse befreien und in ca. 1 cm dicke Scheiben schneiden, sofort mit Zitrone beträufeln.

Ghee für die Bechamelsauce in einem breiten Topf erhitzen, Lupinenmehl zugeben und bräunen. Temperatur zurückschalten und den Haferdrink vorsichtig unter ständigem Rühren zur Einbrenne geben, so dass keine Klumpen entstehen. Gewürze zugeben und unter Rühren aufkochen lassen, dass die Sauce etwas eindickt. Abschmecken und etwas abkühlen lassen.

Die weich gekochten Rote Beete und Kartoffeln ebenfalls in 1 cm dicke Scheiben schneiden und dachziegelartig abwechselnd mit den Äpfeln in eine Auflaufform schichten. Mit der Bechamelsauce begießen, die Körner darüberstreuen und bei 180 Grad 20 Minuten backen.

Ein schnelles Mittagessen, das erdet, wärmt und unser Wurzelchakra stärkt.

Der Auflauf kann auch als Beilage verwendet werden z.B. für ein festliches Weihnachtsmenü.