



Gesellschaft

Wiesbaden

TEIL 3

## Diese veganen Gerichte kann jeder nachkochen

Dass vegane Küche nicht kompliziert oder voller Fertigprodukte sein muss, will die Wiesbadenerin Esther von Sigsfeld auf ihrem Foodblog zeigen. Uns hat sie Rezepte verraten, die jeder nachkochen kann. In Teil 3 gibt es ein schickes Rote-Bete-Tartar.



Von  
Veronika Dyks

veröffentlicht am 19.02.2023 16:09

Vor zwei Jahren startete die Wahl-Wiesbadenerin Esther von Sigsfeld ihren eigenen Foodblog „Foodie Wiesbaden“ – und das komplett ohne tierische Produkte. *Merkurist* hat sie Rezepte verraten, die auch Vegan-Anfängern oder Kochmuffeln gelingen sollen. In Teil 3 zeigen wir euch ein **Rote-Bete-Tartar**, das sich auch für schickere Anlässe eignet.

### Rote-Bete-Tartar mit Majorancreme, Avocado und gerösteten Sonnenblumenkernen

*Als Hauptgericht für 4 Personen, als Vorspeise für 8 Personen. Dauer: 20 Minuten plus 60 Minuten Garzeit bei der Zubereitung der rohen Roten Bete.*



## Zutaten

### Rote Bete

- 1 kg rote rohe Rote Bete (alternativ 1 kg fertig gekochte Rote Bete)
- 6 EL Agavensirup (alternativ andere Süßungsmittel)
- 6 EL Balsamico-Essig
- 6 EL kaltgepresstes Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL frisch gemahlener Pfeffer

### Majorancreme

- 1 Zitrone
- 4 Stängel Majoran
- 300 g pflanzlicher Frischkäse
- 1 TL Salz
- 2 TL Ahornsirup

### Topping

- 4 EL Sonnenblumenkerne (alternativ Pinien- oder Cashewkerne)

- 2 reife Avocados
- 1 Zitrone
- Salz und Pfeffer zum Abschmecken

*Außerdem:* Alufolie, Servierring (optional)

## Zubereitung

Für die Rote Bete den Backofen auf 230 Grad Ober/Unterhitze vorheizen.

Rote Bete waschen, schälen, halbieren (sehr große Knollen vierteln) und nebeneinander in eine Auflaufform setzen. Agavensirup, Balsamico-Essig, Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Zu den Beten geben und einmal kräftig durchmischen, sodass sich das Dressing gut verteilt. Mit Alufolie abdecken. Auf der mittleren Schiene des Ofens 1 Stunde backen und zwischendurch zweimal wenden (so verteilt sich das Dressing besser). Das Gemüse sollte nach einer Stunde gar, aber noch bissfest sein.

*Falls bereits fertig gekochte Rote Bete verwendet wird, mit den genannten Würzzutaten mischen und ruhen lassen.*

**Esthers Tipp: „Alternativ kann man dieses Gericht auch in kleinen Gläschen oder einer großen flachen Glasschüssel (dann sieht man schön die Schichten) anrichten. Wer mag, püriert die Avocado mit den angegebenen Zutaten. Passt als sättigendes kleines Gericht mit einem schönen dunklen Brot. Die gebackenen Roten Beten passen auch hervorragend in einen leckeren Salat mit Feta, Nüssen, Radicchio und einem Senfdressing oder als Carpaccio mit Kapern und pflanzlichem Feta verarbeitet.“**

Inzwischen die Majorancreme vorbereiten: Die Zitrone auspressen, den Majoran waschen, trockentupfen und grob hacken. Einige Blättchen für die Garnitur beiseitestellen. Alle Zutaten für die Creme gut verrühren.

Für das Topping die Sonnenblumenkerne in einer heißen Pfanne unter ständigem Rühren trocken anrösten, bis sie Farbe angenommen haben. Das dauert etwa 3 Minuten. Sofort aus der Pfanne nehmen und ausgebreitet auf einem Teller auskühlen



lassen.

Die Avocado vorbereiten: Mit einem Messer die Avocado einmal längs halbieren, den Kern mit einer Messerspitze herausnehmen und dann etwa alle 0,5 cm quer einschneiden. Mit einem Esslöffel vorsichtig die Fruchtfleischspalten herauslösen. Die Zitrone auspressen, die Avocadospalten mit dem Saft beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen.

Die ausgekühlte Rote Bete probieren und bei Bedarf mit etwas Salz nachwürzen. Anschließend in kleine Würfel schneiden. Zum Anrichten die Rote-Bete-Würfel, Majorancreme und Avocadospalten übereinander in einen Servierring setzen. Mit den gerösteten Sonnenblumenkernen und den restlichen Majoranblättchen anrichten.

## Hintergrund



Ihre Leidenschaft für die vegane Küche entdeckte Esther vor etwa fünf Jahren. Denn die heute 48-Jährige beschloss, ihre Ernährung wie auch ihr Leben bewusst neu auszurichten und Tierprodukten weitestgehend den Rücken zu kehren – egal ob aus Massen- oder Bio-Haltung.

„Ich verbinde mit veganer Ernährung Respekt und Fürsorge für mich und die Schöpfung“, erzählt Esther. „Und das möchte ich auch in meinen Rezepten zeigen, wie

einfach man trotzdem lecker kochen und damit auf Fertigprodukte verzichten kann.“  
Das tut Esther, die eigentlich als Interim Manager & HR Executive Consultant arbeitet, nicht nur auf ihrem Blog und auf Instagram, sondern inzwischen auch als Foodstylistin und Rezeptkreatorin für große Unternehmen. Zuletzt hat sie mithilfe der Fotografin Lorene Weber ihr eigenes Kochbuch veröffentlicht: „Little vegan Kitchen“.