

# Rote Beete Gemüse



## Zutaten für 2 Personen:

2 große Rote Beete Knollen

1 TL Pflanzenöl

Nelkenpulver

etwas frischer Ingwer

1/2 TL Kukuma

1/2 TL Koriander

1 Prise naturbelassenes Steinsalz oder Meersalz

4 EL Sojashne

## Zubereitung:

Die Gewürze im Öl kurz anrösten.

Die Roten Beete in kleine Würfel schneiden, unterrühren.

Eine Tasse Wasser zugießen und ca. 20 Minuten garen.

Gemüse mit Zitronensaft und etwas Sojasahne verfeinern.

## Zeit:

ca. 20 Minuten

## Tipps:

Schmeckt zu vielen Gerichten.