



# Unsere Rezeptempfehlung zur BioBox KW 17

## Rote Bete im Nussmantel

### Zutatenliste:

1 - 2 rote Bete °  
40 g Haselnuskerne  
1 Ei  
Kräutersalz  
Pfeffer  
40 g Paniermehl  
Rapsöl zum Braten  
1 Zitrone

### Zubereitung:

Die rote Bete schälen oder abbürsten und in ca. ½ cm dicke Scheiben schneiden. Die Haselnuskerne fein reiben. Das Ei, Kräutersalz und Pfeffer mit einer Gabel in einem tiefen Teller verquirlen. Das Paniermehl und die Nüsse auf einem anderen Teller mischen.

Die rote Bete zuerst in dem verquirlen Ei, anschließend in der Paniermehl-Nuss-Mischung wenden. In einer Pfanne Öl erhitzen. Die Scheiben darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten knusprig braun braten.