

## Bete-Päckchen

### Bete-Päckchen

Bete-Knollen gibt es in Rot, Gelb oder geringelt. Du kannst sie im Backofen zusammen mit Knoblauch und Kräutern backen.

Dazu kannst du frische Bete nehmen, das dauert etwas länger. Es geht auch mit vorgegarter roter Bete aus dem Supermarkt, dann geht es schneller. Übrigens, rot gefärbte Hände werden mit Zitronensaft wieder sauber.

Bete ist sehr gesund und schmeckt richtig gewürzt super. Dazu passt gut Kräuterquark.

### Für 4 Personen

#### Zutaten

4 tennisballgroße Bete-Knollen  
2 Knoblauchzehen und 4 Zweige frischen Thymian  
4 EL Olivenöl  
Salz und Pfeffer

4 x Backpapier quadratisch geschnitten  
Sisalstrick oder anderer Naturstrick (keinen Strick aus Kunststoff nehmen, der schmilzt im Ofen!)



#### Zubereitung

Schäle zuerst die Bete-Knollen.  
Schneide sie dann mehrfach quer und längs ein, aber nicht durch.  
Jetzt die Knoblauchzehen schälen und in dünne Scheiben schneiden.  
Den Thymian in kleine Zweige teilen.  
Stecke abwechselnd beides in die Schlitzte.

Die Bete auf ein Stück Backpapier setzen, dann Olivenöl darüber träufeln und mit Pfeffer und Salz würzen. Dann zusammenpacken.

Aber nicht knoten, sondern eine Schleife binden, dann geht's nach dem Backen leichter auf.

Die Päckchen im vorgeheizten Ofen bei 220 Grad mindestens 30 min backen.  
Die Bete muss richtig weich sein. Wenn du vorgegarte Bete nimmst, reichen 10 Minuten Backzeit.

Viel Spaß beim Auspacken und Essen.

