



## Rote Bete Blätter gedünstet

1,5 EL Olivenöl  
2-3 Knoblauchzehen  
400 g Rote Bete Blätter

Salz, Pfeffer

Saft 1 Zitrone  
etwas Mandeln

in einer großen Pfanne erhitzen.  
schälen, grob hacken und im Öl anbraten.  
dazu geben und ca. 10-12 Minuten zugedeckt  
dünsten. Blätter mehrmals wenden. Mit  
würzen und vom Herd nehmen. Alles zusammen auf  
eine Servierplatte geben und den  
darüber träufeln.  
grob hacken, in einer Pfanne leicht anrösten und  
ebenfalls darüber verteilen. Guten Appetit!

**Biolandhof Avena/Dreyer GbR**

Hagenpolder 1 26736 Krummhörn

04920 / 318

[info@biolandhof-avena.de](mailto:info@biolandhof-avena.de)

[www.biolandhof-avena.de](http://www.biolandhof-avena.de)