

## Rezept

# Gebackene Rote Beten mit Apfelvinaigrette & Kürbiskernen

Ein Rezept von Gebackene Rote Beten mit Apfelvinaigrette & Kürbiskernen, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>4</b> Rote Beten (ca. 800 g)	<b>2</b> Frühlingszwiebeln
<b>3</b> Stiele glatte Petersilie	½ Bund Schnittlauch
<b>2 EL</b> Apfelessig	<b>2 EL</b> Apfeldicksaft oder flüssiger Honig
<b>1 TL</b> Dijonsenf	Salz
Pfeffer	<b>50 ml</b> warme Gemüsebrühe
<b>2 EL</b> Kürbiskernöl	<b>2 EL</b> Rapsöl
<b>1</b> rotschaliger Apfel (z. B. Elstar)	<b>2 EL</b> geschälte Kürbiskerne

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

## Zubereitung

1. Backofen auf 200° vorheizen. Rote Bete waschen und einzeln fest in Alufolie wickeln und im heißen Ofen (2. Schiene von unten, Umluft 180°) 2 Std. backen.
2. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Kräuter waschen und trocken tupfen. Petersilienblättchen abzupfen und fein hacken, Schnittlauch in Röllchen schneiden. Essig, Apfeldicksaft oder Honig, Senf, Salz, Pfeffer, Brühe und Öle verrühren. Frühlingszwiebeln und Kräuter unter die Vinaigrette mischen. Den Apfel waschen, vierteln und entkernen. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden und in die Vinaigrette geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Kürbiskerne unter Rühren in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Herausnehmen und auskühlen lassen.
4. Rote Bete aus dem Ofen nehmen, kurz abkühlen lassen und die Folie entfernen. Rote Bete schälen, halbieren und mit der Vinaigrette anrichten. Mit den gerösteten Kürbiskernen bestreuen.