

Rezept

Gebackene Rote Beten mit Apfelvinaigrette & Kürbiskernen

Ein Rezept von Gebackene Rote Beten mit Apfelvinaigrette & Kürbiskernen, am 29.05.2023

Zutaten

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