

## Rezept

# Gefüllte Rote Bete

Ein Rezept von Gefüllte Rote Bete, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>4</b> Rote Beten (à ca. 120 g)	Salz
<b>40 g</b> Walnusskerne	<b>2 EL</b> Mayonnaise (Glas)
<b>100 g</b> Joghurt	Pfeffer
<b>1-2 EL</b> frisch gepresster Zitronensaft	<b>150 g</b> Knollensellerie
<b>1</b> kleiner säuerlicher Apfel (z. B. Cox Orange)	<b>2-3 EL</b> milder Weißweinessig
<b>4 EL</b> Rapsöl	<b>250 g</b> fertige Salatmischung (z. B. Feldsalat, Frisée, Radicchio; Kühlregal)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 310 kcal

## Zubereitung

1. Die Roten Beten waschen, in kochendem Salzwasser zugedeckt bei mittlerer Hitze 30-35 Min. garen. Die Knollen herausnehmen, abkühlen lassen, pellen, quer halbieren und mit einem Kugelausstecher oder Teelöffel aushöhlen.
2. Inzwischen die Walnusskerne hacken und ohne Fett rösten, dann abkühlen lassen. Mayonnaise mit Joghurt, Salz, Pfeffer und Zitronensaft verrühren. Sellerie und Apfel schälen und grob raspeln. Beides sofort mit dem Dressing mischen, salzen und pfeffern. Die Roten Beten damit füllen.
3. Essig mit Salz, Pfeffer und Öl verrühren. Salat waschen, verlesen und abtropfen lassen, dann darin wenden und anrichten. Je 2 Rote Betehälften daraufsetzen und mit den Nüssen bestreuen.