

Rezept

## Gemüse-Orangen-Saft

Ein Rezept von Gemüse-Orangen-Saft, am 09.06.2026

### Zutaten

- |   |                                  |
|---|----------------------------------|
| <b>1</b> Rote Bete (alternativ 100 ml Rote-Bete-Saft) | <b>4 Stangen</b> Staudensellerie |
| <b>3</b> Möhren                                       | <b>20 g</b> Ingwerwurzel         |
| <b>5</b> Saftorangen                                  | <b>2 EL</b> Olivenöl             |

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 222 kcal

### Zubereitung

1. Rote Bete waschen, den Stielansatz abschneiden und die Knolle vierteln. Sellerie waschen. Möhren waschen, schälen und die Enden abschneiden. Ingwer schälen und klein schneiden.

---

2. Gemüse und Ingwer nacheinander im mechanischen Entsafter entsaften.

---

3. Orangen auf einer Saftpresse entsaften. Orangen und Gemüsesaft mischen und das Olivenöl unterrühren. Sofort servieren.