

Rezept

## Gepickelte bunte Bete mit Apfel, Meerrettich und Räuchersaibling

Ein Rezept von Gepickelte bunte Bete mit Apfel, Meerrettich und Räuchersaibling, am 28.06.2026

### Zutaten

<b>2 Handvoll</b>	gemischte Kräuter (z. B. Kerbel, Estragon, glatte Petersilie, Dill, Koriander, Zitronenmelisse, Zitronenthymian)	<b>200 ml</b>	milder Essig (z. B. Aceto balsamico bianco, Apfelessig, Champagneressig)
	Meersalz	<b>200 ml</b>	Apfelsaft
		<b>1 TL</b>	Gewürze nach Wahl (z. B. Zimtblüte, Zimtpulver, Chili, Sternanis, Kümmel, Kreuzkümmel, Korianderkörner, Senfkörner, Lorbeer, Nelke, Wacholder, Ingwer)
<b>2</b>	mittelgroße Rote Beten (ca. 200 g; möglichst mit Grün)	<b>2</b>	mittelgroße Chioggia Beten (ca. 200 g; möglichst mit Grün)
<b>2</b>	Äpfel	<b>250 g</b>	geräuchertes Seesaiblingsfilet (heiß oder kalt geräuchert)
<b>1 Stück</b>	Meerrettichwurzel (ca. 3 cm lang)	<b>2 EL</b>	Öl (z. B. Haselnuss-, Walnuss-, Kürbiskern-, Hanf- oder Olivenöl)
<b>Außerdem:</b>		<b>2</b>	Einmachgläser (à ca. 1 l)
	Küchengarn		

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal, 9 g F, 19 g EW, 23 g KH

### Zubereitung

1. Die Kräuter waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und im Kühlschrank beiseitestellen. Die Stiele mit Küchengarn zu zwei Bündeln zusammenbinden. Für den Würzsud Essig, Apfelsaft, ½ TL Salz und die Gewürze nach Wahl in einem Topf bis knapp unter dem Siedepunkt erhitzen. 2 EL vom Sud abnehmen und in einem Schälchen beiseitestellen.
2. Alle Beten gründlich mit kaltem Wasser waschen, anhängende Wurzeln und Wurzelhaare entfernen. Zarte Blätter abschneiden und beiseitelegen. Übrige Stängel und Blätter für einen guten Halt beim Hobeln an den Knollen lassen. Junge Knollen mit schöner Haut ungeschält verwenden, ältere Knollen schälen. Zunächst die Chioggia Beten mit einem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden. Die Scheiben in ein Einmachglas geben. Die Roten Beten ebenso in Scheiben schneiden und in ein zweites Einmachglas geben. In jedes Glas je 1 Kräuterstiehbündel geben und je die Hälfte des heißen Würzsuds darübergießen. Die Beten vor dem weiteren Verarbeiten mindestens 1 Std. abkühlen lassen (oder bis zu 1 Woche abgedeckt im Kühlschrank aufbewahren).

3. Kurz vor dem Servieren die Äpfel waschen, die Kerngehäuse ausstechen. Die Äpfel mit dem Gemüsehobel in dünne Scheiben schneiden und diese vorsichtig mit dem beiseitegestellten Würzsud vermengen. Die Beten-Scheiben aus dem Sud nehmen und abwechselnd mit den Apfelscheiben auf vier Tellern anrichten. Vom Saiblingsfilet die Haut ablösen, falls vorhanden. Das Fischfilet etwas zerpfeifen und auf die Teller geben. Den Meerrettich waschen, schälen und mit einer feinen Reibe über den Fisch raspeln. Kräuterblätter und das Öl auf den Tellern verteilen und 1 Prise Salz darübergeben.