

Rezept

Geröstete Rote Bete mit Dukkah

Ein Rezept von Geröstete Rote Bete mit Dukkah, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Rote Bete:

1 kg Rote Bete

3 EL Olivenöl

Für das Dukkah:

75 g Haselnusskerne

50 g Sesamsamen

3 TL Koriandersamen

2 TL Kreuzkümmelsamen

1 TL Kümmelsamen

2 TL rosenscharfes Paprikapulver

Außerdem:

Salz

schwarzer Pfeffer

1 Stück frischer Meerrettich (3-5 cm, ersatzweise 2-3 TL Meerrettich aus dem Glas)

200 g körniger Frischkäse (Cottage Cheese)

½ Bund Schnittlauch

3 EL Aceto balsamico

1 gehäufter EL Holunderbeergelee

4 EL gutes Olivenöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 500 kcal

Zubereitung

- Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Rote Bete schälen, in breite Spalten schneiden und auf einem Backblech mit Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer mischen. Die Rote Bete in den heißen Backofen (Mitte) schieben. Die Haselnüsse für das Dukkah auf ein zweites Blech geben und ebenfalls in den Backofen (unten) schieben.
- Die Haselnüsse im heißen Backofen 8-10 Min. rösten, bis die Häutchen aufplatzen, dann das Blech herausnehmen. Die Rote Bete im Ofen insgesamt ca. 30 Min. backen, bis sie gar und geröstet ist, dabei die Spalten ein- bis zweimal wenden.
- Inzwischen die gerösteten Haselnüsse auf ein sauberes Küchentuch geben und die braunen Häutchen damit abreiben. Die Sesamsamen in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten und herausnehmen. Dann die Koriander-, Kreuzkümmel- und Kümmelsamen in derselben Pfanne ebenfalls kurz rösten, bis sie duften, und herausnehmen. Den Sesam, die gerösteten Samen, das Paprikapulver und 1 TL Salz im Blitzhacker mahlen. Die Haselnüsse dazugeben und kurz grob mithacken.
- Den Meerrettich schälen und fein reiben. 2 TL beiseitestellen, den Rest mit dem körnigen Frischkäse verrühren. Den Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in Röllchen schneiden. Für das Salatdressing den Balsamico mit Holunderbeergelee, Olivenöl, 2 EL Wasser sowie etwas Salz und Pfeffer verrühren.

5. Die Rote-Bete-Spalten auf Teller verteilen und mit dem Dressing beträufeln. Jeweils einen Klecks Meerrettich-Frischkäse daraufgeben und das Dukkah darüberstreuen. Alles mit dem übrigen Meerrettich und den Schnittlauchröllchen garnieren.