

Rezept

Graupensalat mit Rote-Bete-Sauce

Ein Rezept von Graupensalat mit Rote-Bete-Sauce, am 19.12.2025

Zutaten

1 mittelgroße Rote Bete (ca. 250 g)	200 g Graupen
Salz	300 g Süßkirschen
2 Frühlingszwiebeln	1 Bund Dill
1 ½ TL Fenchelsamen	1 TL Koriandersamen
4 ½-5 EL Zitronensaft	4 EL gutes Olivenöl
schwarzer Pfeffer	2 gehäufte EL Tahin
2 EL Aceto balsamico	50 g Walnusskerne
Cayennepfeffer	1 TL Sumach zum Bestreuen

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal

Zubereitung

1. Die Rote Bete ungeschält in Wasser in ca. 50 Min. weich kochen.
2. Inzwischen die Graupen in Salzwasser in ca. 35 Min. bissfest kochen, in ein Sieb abgießen, kalt abspülen und abtropfen lassen. Die Kirschen waschen, abtropfen lassen, entsteinen und halbieren. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Röllchen schneiden. Den Dill waschen und trocken schütteln, die Dillspitzen abzupfen, 1 EL Dillspitzen für später beiseitelegen und den Rest grob hacken.
3. Fenchel- und Koriandersamen im Mörser fein zerstoßen und mit Graupen, Kirschen, Frühlingszwiebeln und gehacktem Dill in eine Schüssel geben. Alles mit 4 EL Zitronensaft und Olivenöl vermischen, mit Salz und Pfeffer würzen und 1 Std. ziehen lassen.
4. Die gar gekochte Rote Bete kalt abspülen, schälen, klein schneiden, in einen hohen Rührbecher geben und mit Tahin, Balsamico und Walnusskernen mit dem Pürierstab fein pürieren. Die Sauce mit 1-2 TL Zitronensaft, Salz und Cayennepfeffer herzhaft abschmecken.
5. Den Salat auf Teller verteilen, mit den übrigen Dillspitzen und Sumach bestreuen und die Sauce dazu reichen.