

Rezept

Marinierte Rote Beten

Ein Rezept von Marinierte Rote Beten, am 25.04.2024

Zutaten

40 g Pistazien	2 Knoblauchzehen
500 g vorgekochte Rote Bete (vakuumiert)	2 EL Olivenöl
4 EL getrocknete Berberitzen	2 EL Honig
2 EL Limettensaft	1 EL Weißweinessig
Salz	Pfeffer
3 Stiele Dill	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 200 kcal, 11 g F, 4 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Pistazien in einer Pfanne anrösten, herausnehmen. Den Knoblauch schälen, vierteln und in Scheiben schneiden. Die Roten Beten abtropfen lassen, vierteln und in Spalten schneiden.

2. Den Knoblauch im heißen Öl kurz andünsten. Rote Beten und Berberitzen dazugeben und mitbraten. Honig dazugeben und aufwallen lassen, Pistazien hinzufügen, mit Limettensaft und Essig ablöschen, salzen und pfeffern. Alles 15 Min. durchziehen lassen. Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken. Mit den Roten Beten mischen und auf Schälchen verteilen.