

## Rezept

# Marinierte Rote Rüben mit Topinambur-Walnuss-Salat

Ein Rezept von Marinierte Rote Rüben mit Topinambur-Walnuss-Salat, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>3</b> mittelgroße Rote Rüben (Rote Bete)	Salz
<b>1 TL</b> Kümmel	<b>1-2</b> Knoblauchzehen
<b>50 g</b> Walnuskerne	<b>400 g</b> Topinambur
Mehl zum Wenden	<b>ca. 150 ml</b> Sonnenblumenöl zum Frittieren
Pfeffer	Saft von ½ Zitrone
<b>2-3 EL</b> Walnussöl	<b>2</b> saftige Orangen, davon 1 Bio-Orange
<b>2-3 EL</b> Rapsöl	<b>1-2 TL</b> Honig
Cayennepfeffer	<b>2 TL</b> Himbeeressig
etwas Salat für die Garnitur (z. B. Vogerlsalat, Spinat, Rote-Rüben-Blättchen)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min

## Zubereitung

1. Rote Rüben in kochendem Salzwasser zusammen mit Kümmel und den angedrückten Knoblauchzehen in etwa 30 Minuten zugedeckt weich kochen. Gegarte Knollen herausnehmen, abkühlen lassen, schälen und beiseitestellen.
2. Walnuskerne in einer Pfanne ohne Fett unter regelmäßigem Wenden rösten, dann grob hacken. Topinambur waschen. ¼ davon in dünne Scheiben hobeln. In Mehl wenden und in heißem Sonnenblumenöl goldbraun und knusprig frittieren. Chips auf Küchenpapier abtropfen lassen und salzen. Restlichen Topinambur schälen, grob raspeln und mit gehackten Walnüssen, Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Walnussöl als Salat anmachen.
3. Von der Bio-Orange die Schale mit einem Sparschäler dünn abschälen und in feine Streifen schneiden. Orangen halbieren, Saft auspressen und mit den Schalenstreifen um die Hälfte einkochen lassen. Rapsöl und Honig untermixen, Vinaigrette mit Salz, Cayennepfeffer und Himbeeressig abschmecken.
4. Salat putzen, waschen und trocken schleudern. Rote Rüben in möglichst dünne Scheiben schneiden, am besten mit einem Gemüsehobel oder einer Aufschnittmaschine. Scheiben im Kreis auf Teller verteilen und mit der Orangenvinaigrette beträufeln. Topinambursalat und -chips mit einigen Salatblättern in der Mitte verteilen.