

Rezept

Rohe Rote Bete mit Kreuzkümmel und griechischem Joghurt

Ein Rezept von Rohe Rote Bete mit Kreuzkümmel und griechischem Joghurt, am 28.06.2026

Zutaten

400 g Rote Beten (möglichst mit Grün)	200 g griechischer Joghurt (10 % Fett)
4 EL Olivenöl	1 TL Honig (z. B. ein kräftiger Tannenhonig)
½ TL Kreuzkümmelsamen	Meersalz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal, 15 g F, 4 g EW, 13 g KH

Zubereitung

1. Die Roten Beten gründlich mit kaltem Wasser waschen, anhängende Wurzeln und Wurzelhaare entfernen. Zarte Blätter abschneiden und beiseitelegen. Die übrigen Stängel und Blätter für einen guten Halt beim Reiben an den Roten Beten lassen. Junge Knollen mit schöner Haut ungeschält verwenden, ältere Knollen schälen. Die Roten Beten mit der Küchenreibe fein in eine Schüssel raspeln.
2. Den Joghurt mit dem Olivenöl glatt rühren und auf vier Teller verteilen. Die geraspelten Roten Beten und die zarten Blätter locker auf den Joghurt geben. Den Honig darüberträufeln. Den Kreuzkümmel im Mörser nach Belieben fein oder grob zerstoßen und daraufstreuen. Jeweils mit 1 Prise Salz würzen.