

Rezept

Rohkostbarkeit aus Roter Bete

Ein Rezept von Rohkostbarkeit aus Roter Bete, am 13.05.2025

Zutaten

400 g Rote Bete	2 Frühlingszwiebeln
1 kleine Zwiebel	2 EL Walnusskerne
1 Knoblauchzehe	Salz
1 ½ EL Zitronensaft	2 EL Aceto balsamico
3 EL Olivenöl	3 EL Joghurt
1 Handvoll Basilikumblätter	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min

Zubereitung

1. Die Roten Beten putzen, schälen, auf einer Rohkostreibe (oder noch besser: mit der Küchenmaschine) raspeln und in eine Salatschüssel geben.

2. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Scheibchen schneiden. Die Zwiebel schälen und sehr klein würfeln. Die Walnüsse grob hacken. Frühlingszwiebeln, Zwiebel und Walnüsse zu den Roten Beten geben und alles gut vermischen.

3. Den Knoblauch schälen, hacken und mit etwas Salz im Mörser zu einer Paste zerdrücken. Diese mit Zitronensaft, Aceto balsamico, Olivenöl und Joghurt zu einem cremigen Dressing rühren und mit Salz abschmecken.

4. Das Dressing über den Salat gießen und alles gut durchmischen. Die Basilikumblätter waschen, trocken tupfen, große Blätter etwas kleiner zupfen und den Salat vor dem Servieren damit garnieren.