

Rezept

Rollmops-Salat mit roten Zwiebeln und grünem Apfel

Ein Rezept von Rollmops-Salat mit roten Zwiebeln und grünem Apfel, am 28.06.2026

Zutaten

150 g rote Zwiebeln

2 TL Zucker

Salz

1 Mini-Romanasalat

1 kleiner grüner Apfel

4-5 Stängel Dill

3 EL Rapsöl

2 EL Apfelessig

frisch gemahlener grüner Pfeffer

300 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt)

4 Rollmöpfe (ca. 250 g)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion**
Ca. 500 kcal, 34 g F, 20 g EW, 31 g KH

Zubereitung

- 1.** Zwiebeln schälen und in dünne Streifen schneiden. Im Öl in 6-7 Min. weich dünsten. Mit dem Zucker bestreuen und unter Rühren karamellisieren lassen. Zwiebeln mit dem Essig ablöschen, salzen und pfeffern.
- 2.** Inzwischen den Salat putzen, in Blätter teilen, waschen und trocken schleudern oder tupfen. Die Blätter quer in Streifen schneiden und auf zwei Teller verteilen. Die Rote-Bete-Knollen in dünne Scheiben schneiden, darauflegen und leicht salzen. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen, quer feinblättrig schneiden und über die Roten Beten streuen. Die heißen Zwiebeln mit der Flüssigkeit darüber verteilen.
- 3.** Die Rollmöpfe trocken tupfen und quer in je 3-4 Scheiben schneiden. Falls sie auseinanderfallen, die Röllchen jeweils mit einem Zahnstocher fixieren. Die Röllchen auf den Salaten anrichten. Den Dill abbrausen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen. Die Salate damit garnieren.