

Rezept

Rosa Rote-Bete-Bowl

Ein Rezept von Rosa Rote-Bete-Bowl, am 16.08.2025

Zutaten

200 g Jasminreis 4 EL Apfelessig

1 ELmittelscharfer Senf3 ELHonigSalzPfeffer

600 g Rote Beten **1** säuerlicher Apfel (z. B. Fuji)

2 große Möhren 100 g Baby-Blattspinat

2 Pink Grapefruits **50 g** Himbeeren (ersatzweise TK-Himbeeren)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal, 1 g F, 7 g EW, 75 g KH

Zubereitung

- 1. Den Reis in ein Sieb geben, waschen und in ca. 800 ml kochendem Wasser 10-12 Min. garen. Dann abgießen und abtropfen lassen.
- 2. Essig, Senf, Honig, 1 TL Salz und ½ TL Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Die Roten Beten schälen und grob raspeln, dabei am besten Küchenhandschuhe tragen. Den Apfel waschen, vierteln, entkernen und reiben. Apfel- und Rote-Bete-Raspel mit dem Dressing mischen.
- 3. Möhren putzen, schälen, grob raspeln. Spinat verlesen, waschen und abtropfen lassen. Die Grapefruits bis ins Fruchtfleisch schälen, sodass die weiße Haut komplett entfernt wird, dann in je acht dünne Scheiben schneiden. Himbeeren verlesen, kurz abbrausen.
- 4. Den abgetropften Reis mit dem Rote-Bete-Mix mischen. Möhren und Spinat unterheben und alles in Bowls verteilen. Je vier Scheiben Grapefruit darauflegen. Mit Himbeeren garniert servieren.