

Rezept

Rote-Bete-Dip mit Walnüssen und Kräutern

Ein Rezept von Rote-Bete-Dip mit Walnüssen und Kräutern, am 09.06.2026

Zutaten

400 g kleine, junge Rote Beten	3 kleine Schalotten
5 Zweige Thymian	4 Stängel Majoran
2 EL Olivenöl	Salz
Pfeffer	30 g Walnusskerne
5 Stängel Dill	150 g Schmant
2 EL Zitronensaft	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN für 4–6 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min
| **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Die Roten Beten waschen und die Schale mit einem Messer dünn wegschneiden (dazu unbedingt Einweghandschuhe tragen, die Roten Beten färben stark!). Die Roten Beten in ca. 5 mm große Würfel schneiden. Die Schalotten schälen und fein würfeln. Thymian und Majoran waschen und trocken schütteln, die Blättchen von den Stängeln zupfen und fein hacken.
2. Das Olivenöl in einem Topf erhitzen und darin die Schalotten andünsten. Thymian, Majoran und Rote Beten dazugeben und kurz mitdünsten, salzen und pfeffern, dann 100 ml Wasser zugießen. Die Roten Beten zugedeckt in 25-30 Min. bei mittlerer Hitze gar kochen. Dabei ab und zu umrühren und eventuell noch etwas Wasser dazugießen, damit das Gemüse nicht anbrennt. Aber auf keinen Fall zu viel Wasser nehmen, die Flüssigkeit sollte bis zum Ende auf wenige Esslöffel einkochen.
3. Die Roten Beten in eine Schüssel geben und etwas abkühlen lassen. Die Walnüsse grob hacken, Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen fein schneiden. Die Roten Beten mit Nüssen und Schmant mit dem Pürierstab cremig pürieren. Den Dill unterrühren und den Dip mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.