

Rezept

Rote-Bete-Haselnuss-Salat mit Granatapfel-Dressing

Ein Rezept von Rote-Bete-Haselnuss-Salat mit Granatapfel-Dressing, am 23.04.2024

Zutaten

350 g gegarte Rote Bete (vakuumverpackt)	½ kleiner Granatapfel
100 g kernlose kleine blaue Trauben	½ Bund frischer Dill
25 g geröstete, gehackte Haselnusskerne (Backzutaten)	
Granatapfel-Dressing:	
2 EL ungesüßte Granatapfelmelasse (türk. Feinkostladen)	Salz
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer oder Vanille-Pfeffer
2 TL Dijon-Senf	1 EL geröstetes Haselnussöl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 370 kcal, 16 g F, 6 g EW, 49 g KH

Zubereitung

1. Die Rote-Bete-Knollen in 5-7 mm kleine Würfel schneiden. Die Granatapfelhälfte auseinanderbrechen und umstülpen, sodass das Innere nach außen kommt. Nun lassen sich die Kerne leicht herauslösen. Die Trauben abbrausen, trocken tupfen und längs halbieren.
2. Die Granatapfelmelasse mit dem Salz verrühren, bis es sich gelöst hat. Mit Pfeffer und Senf verrühren, dann das Öl unterschlagen.
3. Die Rote-Bete-Würfel, Granatapfelkerne und halbierten Trauben mit dem Granatapfel-Dressing mischen und alles mind. 2 Std. zugedeckt im Kühlschrank marinieren, dabei öfter umrühren.
4. Den Dill abbrausen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und bis auf einen kleinen Rest fein hacken. Den gehackten Dill unter den Salat heben, die Haselnusskerne darüberstreuen und den Rote-Bete-Salat mit den restlichen Dillspitzen dekorieren.