

Rezept

Rote-Bete-Orangen-Salat

Ein Rezept von Rote-Bete-Orangen-Salat, am 27.04.2024

Zutaten

500 g	Rote Beten (möglichst gleich große Knollen kaufen!)	1	rote Zwiebel
1 Kästchen	Gartenkresse oder Senfsprossen (gibt's immer mal wieder im Bioladen)	1	Bio-Orange
	Salz	2 EL	Apfelessig
1 Prise	gemahlener Koriander	1 TL	Honigsenf
			Pfeffer
		4 EL	geschmacksneutrales Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 135 kcal

Zubereitung

1. Die Roten Beten waschen und samt Schale in reichlich kochendem Wasser (die Knollen sollen damit bedeckt sein) zugedeckt bei geringer bis mittlerer Hitze in 40-60 Minuten (hängt von der Knollengröße ab) weich garen. Sie lassen sich dann mit dem Messer leicht einstechen.
2. Dann das Wasser abgießen und die Roten Beten lauwarm abkühlen lassen.
3. Inzwischen die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Orange heiß waschen und abtrocknen, die Schale fein abreiben. Die Orange halbieren und aus 1 Hälfte den Saft auspressen. Die Schale von der anderen Hälfte so abschneiden, dass auch die weiße Haut mit entfernt wird. Fruchtfleisch zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Die Gartenkresse oder die Senfsprossen mit der Küchenschere vom Beet schneiden.
4. Die Roten Beten schälen und erst in dünne Scheiben, dann in breite Streifen schneiden – dazu am besten Einmalhandschuhe anziehen, da die Knollen sehr stark färben.
5. Für die Salatsauce den Essig mit dem Orangensaft, dem Honigsenf, Salz, Pfeffer und Koriander mit einer Gabel verrühren. Das Öl nach und nach unterschlagen, bis eine cremige Sauce entstanden ist. Die Roten Beten, die Orangenstücke und die Sauce mischen. Salat abschmecken und mit Kresse oder Sprossen bestreuen.