Rezept

Rote-Bete-Raita

Ein Rezept von Rote-Bete-Raita, am 29.05.2025

Zutaten

1	kleine Rote Bete
½ Bund	Dill
½ TL	gemahlener Kreuzkümmel
	Salz
1	kleine rote Zwiebel
1 TL	Öl
300 g	Joghurt (3,5 % Fett) oder griech. Joghurt (10 % Fett)
	Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 80 kcal, 5 g F, 3 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Rote Bete schälen (dabei am besten Handschuhe tragen, da der Saft stark färbt) und fein raspeln. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Dill waschen, trocken schütteln, die Spitzen von den Stängeln zupfen und fein schneiden.

2. Das Öl in einem kleinen Pfännchen erhitzen. Zwiebelwürfel darin ca. 5 Min. andünsten. Kurz vor Ende Kreuzkümmel zugeben und mitrösten. Das Würzöl etwas abkühlen lassen.

3. Den Joghurt mit der Zwiebelmischung, den Rote-Bete-Raspeln und dem Dill verrühren. Mit Salz und etwas Pfeffer würzig abschmecken.