

Rezept

Rote-Bete-Rohkost

Ein Rezept von Rote-Bete-Rohkost, am 11.05.2026

Zutaten

1 großes Bund Rote Bete mit Grün (ca. 500 g)	1/2 Bio- Zitrone
3 EL Olivenöl	2 EL milder Apfelessig
1 milder Apfel	Salz
Pfeffer	1/2 TL gemahlener Kreuzkümmel

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

Zubereitung

1. Rote Bete waschen. Das Grün abschneiden und beiseitelegen. Rote Bete mit einem Sparschäler dünn schälen und auf einer Reibe fein raspeln.
2. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. Zitronenschale, Öl, Essig und 2 EL Zitronensaft unter die Rote Bete mischen. Apfel waschen und mit Schale ebenfalls fein raspeln und untermischen. Die Rohkost mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel kräftig würzen.
3. Die Rote-Bete-Blätter verlesen, in feine Streifen schneiden und unter die Rohkost mischen.