Rezept

Rote-Bete-Rohkost mit Fenchel

Ein Rezept von Rote-Bete-Rohkost mit Fenchel, am 05.06.2025

Zutaten

Für den Salat:

- **1** Rote Bete (ca. 300 g)
- **1** Fenchelknolle
- Pfeffer
- **2** Ziegenfrischkäsetaler (à ca. 40 g, z. B. Picandou)
- **1** Apfel (z.B. Boskop)
- Salz
- **30 g** Walnusskerne

Für das Dressing:

- **4 EL** Balsamico-Essig
- **1 EL** Agavendicksaft
- Salz
- **2 EL** Olivenöl
- **1 Prise** gemahlener Kümmel
- Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal, 29 g F, 12 g EW, 34 g KH

Zubereitung

1. Für den Salat die Rote Bete waschen, schälen und fein raspeln. Den Apfel schälen und bis auf das Kerngehäuse grob raspeln. Die Fenchelknolle putzen, waschen, halbieren und den Strunk herausschneiden. Die Hälften dann in hauchdünne Streifen hobeln oder mit dem Messer sehr fein schneiden. Rote Bete, Apfel und Fenchel in eine Salatschüssel geben.

2. Für das Dressing Balsamicoessig, Olivenöl und Agavendicksaft in einer Schale verrühren. Mit Kümmel, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Dressing über das Gemüse träufeln und alles gut vermischen. Den Salat ca. 5 Min. ziehen lassen, dann nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Die Walnusskerne grob hacken, die Ziegenfrischkäsetaler grob zerpflücken. Den Salat auf zwei Tellern anrichten, mit den Walnüssen bestreuen, den Käse darauf verteilen und servieren.