

Rezept

Rote-Bete-Salat mit Knäckebrot und Thymian

Ein Rezept von Rote-Bete-Salat mit Knäckebrot und Thymian, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1 Bund Rote Bete | 6 EL Olivenöl |
| Salz | 1 TL getrockneter Thymian |
| 2 EL Aceto balsamico | 1 TL flüssiger Honig |
| Pfeffer | 150 g Manouri (ersatzweise Feta) |
| 1 Scheibe Vollkorn-Knäckebrot | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 835 kcal, 72 g F, 12 g EW, 32 g KH

Zubereitung

1. Den Backofengrill vorheizen. Rote Beten putzen, schälen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden (am besten mit Einmalhandschuhen). Die Würfel mit 2 EL Olivenöl, ½ TL Salz und Thymian mischen, die Mischung auf einem Backblech verteilen und im Backofen (Mitte) 15 - 20 Min. grillen, bis die Roten Beten weich sind.
2. Inzwischen für das Dressing das übrige Olivenöl mit Essig und Honig in einer Schüssel verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Manouri in grobe Würfel schneiden.
3. Rote Beten aus dem Ofen nehmen, in eine Salatschüssel umfüllen, mit dem Manouri und dem Dressing mischen und etwas abkühlen lassen. Die Mischung mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Das Knäckebrot in kleine Stücke brechen und kurz vor dem Servieren über den Salat streuen. Den Salat lauwarm oder kalt servieren.