

## Rezept

# Rote-Bete-Salat mit Mozzarella und Walnüssen

Ein Rezept von Rote-Bete-Salat mit Mozzarella und Walnüssen, am 09.06.2026

## Zutaten

<b>8</b> kleine, junge Rote Beten	<b>6 Zweige</b> Thymian
<b>5 EL</b> Olivenöl	Salz
Pfeffer	1/2 TL Zucker
<b>1</b> Kugel Mozzarella (125 g)	<b>50 g</b> Walnusskerne
<b>2 Bund</b> Rucola	<b>1</b> große Möhre
<b>5</b> Stängel Basilikum	<b>2 TL</b> Honig
<b>3 EL</b> Aceto Balsamico Bianco	<b>2 EL</b> Walnussöl (ersatzweise Olivenöl)
Alufolie	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** ZUTATEN für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min  
| **Pro Portion** Ca. 425 kcal

## Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Von den Roten Beten eventuell die Blätter abschneiden, die Knollen gründlich waschen und abbürsten, die Wurzeln knapp abschneiden. Thymian waschen und trocken schütteln.
2. Einen großen Bogen Alufolie auf der Arbeitsfläche auslegen. Die Roten Beten in die Mitte davon geben, den Thymian dazwischen verteilen. 2 EL Olivenöl darüberträufeln und die Beten mit Salz, Pfeffer und Zucker bestreuen. Die Alufolie darüber zusammenschlagen und so falten, dass sie fest geschlossen ist. Das Päckchen auf den Backrost legen und die Beten im Ofen (Mitte, Umluft 180°) 1 Std.-1 Std. 15 Min. garen. Die Roten Beten sollten weich nachgeben, wenn man sie mit einem Messer ansticht. Aus dem Ofen nehmen und in der Folie lauwarm abkühlen lassen.
3. Inzwischen Mozzarella trocken tupfen und in grobe Stücke schneiden, die Walnüsse grob hacken. Den Rucola waschen, trocken schütteln, harte Stiele wegschneiden, die Blätter eventuell kleiner schneiden. Möhre schälen und grob raspeln. Basilikum waschen und trocken schütteln, Basilikumblätter von den Stängeln zupfen und in Streifen schneiden. Den Honig und den Balsamico verrühren, Walnussöl und übriges Olivenöl unterschlagen, die Vinaigrette salzen und pfeffern.
4. Die Roten Beten auspacken, den Garsud unter die Vinaigrette rühren. Den Rucola in der Vinaigrette wenden und auf Tellern verteilen. Die lauwarmen Roten Beten in dünne Spalten schneiden und auf dem Rucola verteilen. Möhre, Mozzarella, Basilikum und Nüsse ebenfalls darüber verteilen, alles leicht salzen und mit Pfeffer grob übermahlen.