

Rezept

Rote-Bete-Salat mit Nüssen

Ein Rezept von Rote-Bete-Salat mit Nüssen, am 28.06.2026

Zutaten

4 EL Aceto balsamico	1 TL Agavendicksaft
4 EL Öl	Salz
Pfeffer	400 g Rote Bete
4 Frühlingszwiebeln	100 g Rucola
50 g Walnusskerne	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 225 kcal

Zubereitung

1. Für das Dressing Essig, Agavendicksaft und Öl verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Roten Beten schälen, erst in Scheiben und dann in schmale Streifen schneiden. Mit dem Dressing mischen und 5 Min. durchziehen lassen.
2. Inzwischen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Den Rucola verlesen, waschen, trocken schleudern, die Stiele entfernen und die Blätter nach Belieben klein schneiden. Walnüsse grob hacken.
3. Die vorbereiteten Salatzutaten mit den Roten Beten mischen. Nach Belieben noch einmal mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft abschmecken. Dazu passt geröstetes Brot.