

Rezept

Rote-Bete-Salat mit Orangen und Walnüssen

Ein Rezept von Rote-Bete-Salat mit Orangen und Walnüssen, am 28.06.2026

Zutaten

2	Orangen	300 g	Rote Bete (vorgegart, vakuumverpackt)
50 g	Walnusskerne	2 EL	Olivenöl
	Meersalz		Pfeffer
100 g	Tofu		

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 450 kcal

Zubereitung

1. Die Orangen bis knapp ins Fruchtfleisch schälen, dann die Orangenfilets zwischen den Trennhäutchen ausschneiden, dabei den Saft auffangen und beiseitestellen. Die Rote Bete in feine Würfel schneiden und mit den Orangenfilets mischen.

2. Die Walnusskerne mit einem großen breiten Messer in grobe Stücke hacken und mit dem aufgefangenen Orangensaft und 1 EL Olivenöl vermischen. Das Dressing mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken und bis zur Verwendung durchziehen lassen.

3. Den Tofu in 1 cm große Würfel schneiden und in 1 EL Olivenöl in einer Pfanne von allen Seiten bei großer Hitze goldbraun anbraten. Dann die Tofuwürfel auf Küchenpapier entfetten. Den Salat mit dem Dressing und dem Tofu mischen und auf zwei Tellern anrichten.