

Rezept

Rote-Bete-Salat mit Rettich und Radieschen

Ein Rezept von Rote-Bete-Salat mit Rettich und Radieschen, am 03.08.2024

Zutaten

Für das Mandel-Dressing

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| 80 g geschälte Mandeln | ½ Zitrone |
| 1 Knoblauchzehe | 4 EL Olivenöl (extra vergine) |
| Meersalz | schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen) |

Für den Salat

- | | |
|--|---|
| 6 Rote Beten (ersatzweise Ringelbete oder Gelbe Bete) | 1 Rettich (ersatzweise 2 Wassermelonen-Rettiche) |
| 1 kleines Bund Radieschen | 1 Beet Kresse (ersatzweise Radieschen- oder Brunnenkresse) |
| 1 grüner Apfel | Meersalz |
| schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Für das Dressing die Mandeln über Nacht in kaltem Wasser einweichen. Dann abgießen und das Einweichwasser auffangen.
2. Zitrone auspressen. Knoblauch schälen, durchpressen und mit 1-2 EL Zitronensaft, Mandeln, 1-2 EL Mandel-Einweichwasser, 3 EL Olivenöl, Salz und Pfeffer in einem Standmixer oder mit einem Pürierstab zu einem sämigen Dressing mixen.
3. Für den Salat die Beteknollen waschen, putzen, schälen und mit einem Gemüsehobel oder einem scharfen Messer in möglichst dünne Scheiben schneiden (dabei Einmalhandschuhe anziehen, da die Knollen stark abfärben).
4. Rettich und Radieschen waschen, putzen und in hauchdünne Scheiben hobeln oder schneiden. Kresse waschen, trocken schütteln und vom Beet schneiden. Den Apfel waschen, vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in dünne Scheiben schneiden.
5. Bete-, Rettich-, Apfel- und Radieschenscheiben abwechselnd auf vier Tellern auslegen. Den Salat mit Mandel-Dressing und dem restlichen Olivenöl (1 EL) beträufeln. Mit Kresse garnieren.