Rezept

Rote Bete im Salzteig

Ein Rezept von Rote Bete im Salzteig, am 21.05.2025

Zutaten

6	Rote Beten (à ca. 200 g)
2	Eiweiß
	1-2 EL Öl
200 g	Magerquark
	Pfeffer
50 g	frischer Meerrettich
2 kg	grobes Meersalz
1 EL	Koriandersamen
200 g	Crème fraîche
	Salz
1 EL	Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 385 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° (Umluft 180°) vorheizen. Rote Beten gründlich waschen und bürsten, die Wurzeln abschneiden, die Knollen trocken tupfen.

2. Salz, Eiweiße, 125 ml Wasser und zerdrückten Koriander mischen. Ein Drittel der Salzmasse etwa 2 cm hoch in eine ofenfeste Form füllen. Rote Beten leicht hineindrücken, mit Öl bestreichen und mit der restlichen Salzmasse einhüllen. Im Backofen (Mitte) 1 Std. backen.

3. Inzwischen für die Sauce die Crème fraîche mit Quark, Salz, Pfeffer und dem Zitronensaft verrühren. Den Meerrettich schälen, fein raspeln und unterheben.

4. Die Salzkruste aufbrechen. Rote Beten in Spalten schneiden und mit der Sauce servieren.