

Rezept

Rote Bete mit Joghurt

Ein Rezept von Rote Bete mit Joghurt, am 24.01.2025

Zutaten

500 g gegarte Rote Beten (gibt es eingeschweißt im Gemüseladen und gut sortierten Supermarkt)	1 Bund Minze
	4 Knoblauchzehen
300 g Joghurt	3 EL Zitronensaft
1 TL gemahlener Koriander	Salz
gemahlener Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal

Zubereitung

1. Die Roten Beten (sind meist schon geschält) in ganz kleine Würfel schneiden. Achtung: am besten dabei ein altes Brett (auch gut: Plastik) verwenden, da die Beten stark färben, und der Schneideuntergrund meistens nicht mehr ganz sauber wird.

2. Die Minze waschen und trockenschütteln, Blättchen abzupfen und fein hacken. Knoblauch schälen und auch ganz fein schneiden. Beides mit Joghurt zu den roten Würfeln rühren. Mit Zitronensaft, Koriander, Salz und Pfeffer abschmecken.