

Rezept

Rote-Beten-Salat

Ein Rezept von Rote-Beten-Salat, am 29.09.2023

Zutaten

500 g gegarte geschälte Rote Beten (vakuumverpackt; Gemüseabteilung)	1 kleine weiße Zwiebel
50 g Zucker	4 EL Rotweinessig
Salz	2 Gewürznelken
1 EL Walnussöl	Pfeffer
	1 EL neutrales Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 130 kcal, 5 g F, 1 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Die Roten Beten nach Belieben halbieren, dann in dünne Scheiben schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln, mit den Roten Beten in einer Schüssel vermischen.

2. Den Essig mit 75 ml Wasser, Zucker und Gewürznelken einmal aufkochen lassen. Über die Roten Beten gießen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit den beiden Ölsorten beträufeln. Zugedeckt 1-2 Std. im Kühlschrank durchziehen lassen.