

Rezept

# Rote-Beten-Salat

Ein Rezept von Rote-Beten-Salat, am 18.04.2024

## Zutaten

<b>500 g</b> gegarte geschälte Rote Beten (vakuumverpackt; Gemüseabteilung)	<b>1</b> kleine weiße Zwiebel
<b>50 g</b> Zucker	<b>4 EL</b> Rotweinessig
Salz	<b>2</b> Gewürznelken
<b>1 EL</b> Walnussöl	Pfeffer
	<b>1 EL</b> 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.