

Rezept

Rote-Beten-Salat mit Joghurt

Ein Rezept von Rote-Beten-Salat mit Joghurt, am 14.12.2025

Zutaten

1 kg	Rote Beten	2	Knoblauchzehen
200 g	dicker türkischer oder griechischer Joghurt, 6-10 % Fett i. Tr.	175 g	löffelfester Joghurt, 3,5 % Fett i. Tr.
	schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen		Salz
	glatte Petersilie zum Garnieren	3 EL	Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 6 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Die Knollen waschen und mit Wasser bedeckt je nach Größe 45-60 Min. bei Mittelhitze zugedeckt kochen, bis man mühelos hineinstechen kann.
2. Rote Beten abgießen, in kaltem Wasser gut abkühlen lassen. Die Knollen schälen (wegen des stark färbenden Safts am besten mit Einweghandschuhen arbeiten) und auf der groben Gemüsereibe in eine Schüssel raspeln.
3. Den Knoblauch schälen, durch die Knoblauchpresse drücken und in eine Schüssel geben. Den gesamten Joghurt, 1 TL Salz, 1 gute Prise Pfeffer und den Zitronensaft zufügen. Alles gut verrühren.
4. Die Roten Beten untermischen, abschmecken und 30 Min. kühl stellen. Vor dem Servieren die Petersilie waschen, trockenschütteln, die Stiele abschneiden, den Salat mit den Blättchen garnieren.