Rezept

Rote-Beten-Salat mit Meerrettichdressing

Ein Rezept von Rote-Beten-Salat mit Meerrettichdressing, am 12.10.2024

Zutaten

500 g	Rote Beten (vorgekocht)
1 EL	Zucker
	schwarzer Pfeffer aus der Mühle
3 EL	geriebener Meerrettich (Glas)
1-2 EL	Dijon-Senf
4 EL	Zitronensaft
	Salz
400 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)
2 EL	Ahornsirup
1 Kästchen	Kresse

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

Zubereitung

1. Die Rote-Beten-Knollen in kleine Würfel oder Stifte schneiden. Zitronensaft mit Zucker, Salz und Pfeffer mischen. Die Roten Beten darin mindestens 1 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

---

2. Joghurt mit Meerrettich, Ahornsirup und Senf mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über die Roten Beten löffeln, nur leicht untermischen. Kresse kalt abbrausen, abschneiden und darüberstreuen.