

Rezept

Rote-Rüben-Salat

Ein Rezept von Rote-Rüben-Salat, am 12.06.2026

Zutaten

2 mittelgroße Rote Bete (ca. 500 g)	100 g Allgäuer Emmentaler
2 kleine Zwiebeln	2 Stängel Petersilie
1 EL Rapsöl	2 EL Rotweinessig
2 TL Dijonsenf	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 180 kcal

Zubereitung

1. Rote Bete waschen und ungeschält in wenig Wasser zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 1 Std. garen. Rote Bete abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und schälen. Rote Bete und Käse in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Öl, Essig und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Zwiebeln, Käse und Rote Bete damit mischen. Dazu passen Pellkartoffeln.