

Rezept

Steckrübensalat mit Blutorange

Ein Rezept von Steckrübensalat mit Blutorange, am 10.06.2026

Zutaten

| | |
|--|---------------------------------|
| 1 Stück Steckrübe (ca. 400 g) | 2 Blutorange |
| 100 g Sahne | 100 g Joghurt |
| 1 EL Salatmayonnaise (aus dem Glas) | 1 TL mittelscharfer Senf |
| 2-3 EL frisch gepresster Zitronensaft | 1 EL Zucker |
| Salz | Pfeffer |
| 2 säuerliche Äpfel (z. B. Braeburn) | 50 g Walnusskerne |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 290 kcal

Zubereitung

1. Die Steckrübe schälen und mit der Gemüsereibe grob in eine Schüssel reiben. Die Blutorange schale mit einem scharfen Messer samt der weißen Haut abschneiden und die Fruchtfilets zwischen den Trennhäuten ausschneiden. Den Saft aus den Trennhäuten über den Steckrübenraspeln ausdrücken.
2. Sahne mit Joghurt, Mayonnaise, Senf, Zitronensaft und Zucker in einer Salatschüssel verrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Die Äpfel waschen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen, die Viertel würfeln. Die Apfelwürfel mit den Steckrübenraspeln und dem Dressing mischen. Die Walnusskerne grob hacken. Den Salat salzen und pfeffern, auf Teller verteilen und die Orangefilets darauf anrichten. Mit den Walnüssen bestreuen.