Rezept

# Veganer Rote-Bete-Apfel-Salat

Ein Rezept von Veganer Rote-Bete-Apfel-Salat, am 31.05.2025

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **400 g** | Rote Beten |
| **1 EL** | Zitronensaft |
| **1** | Frühlingszwiebel |
| **200 g** | Räuchertofu |
| **1 EL** | Apfelessig |
| **50 g** | vegane Mayonnaise |
| | Pfeffer |
| **2** | säuerliche Äpfel |
| **1 Bund** | Schnittlauch |
| **2** | Gewürzgurken |
| **4 EL** | Gemüsebrühe |
| **1 TL** | scharfer Senf |
| | Salz |
| | gemahlener Kümmel (nach Belieben) |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 205 kcal

## Zubereitung

1. Die Roten Beten gründlich waschen und in einem Topf mit Wasser bedecken. Zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze zugedeckt in 40 - 60 Minuten (je nach Größe der Knollen) weich garen. Anschließend die Roten Beten abgießen, kurz kalt abschrecken und lauwarm abkühlen lassen.

2. Inzwischen Äpfel vierteln, schälen, entkernen, klein würfeln und gleich mit dem Zitronensaft mischen, damit sie sich nicht braun verfärben. Den Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Die Frühlingszwiebel waschen, putzen und ganz fein schneiden. Die Gewürzgurken und den Räuchertofu klein würfeln.

3. Die Roten Beten schälen und ebenfalls klein würfeln. Wer vermeiden will, dass sich seine Hände dabei rot färben, zieht besser Einmalhandschuhe an.

4. Für die Sauce die Gemüsebrühe mit dem Essig, dem Senf und der Mayonnaise verrühren und mit Salz, Pfeffer und eventuell Kümmel würzen.

5. Die Roten Beten mit Äpfeln, Schnittlauch, Frühlingszwiebel, Gewürzgurken und Räuchertofu gründlich unter die Sauce mischen. Den Salat abschmecken und gleich servieren oder bis dahin im Kühlschrank ziehen lassen.