

Rezept

Weizensalat mit Roter Bete

Ein Rezept von Weizensalat mit Roter Bete, am 18.04.2024

Zutaten

- | | |
|-------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 125 g Zartweizen (Schnellkoch-Weizen) | 1 Bund junge Rote-Bete-Knollen (mit Grün) |
| Salz | 1 kleine rote Zwiebel |
| 100 g rote Weintrauben | 2 EL Apfelessig |
| 1 TL süßer Senf | Pfeffer |
| 2 EL Olivenöl | 1 Msp. Gemüsebrühe (mit 2 EL Wasser angerührt) |
| 100 g Roastbeefaufschnitt (in dünnen Scheiben) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 490 kcal, 14 g F, 23 g EW, 64 g KH

Zubereitung

1. Den Zartweizen mit 250 ml Wasser in einen Topf geben. Unter Rühren aufkochen und zugedeckt bei ganz kleiner Hitze ca. 15 Min. garen.
2. Inzwischen die Rote-Bete-Knollen mitsamt dem Grün waschen. Das Grün abschneiden und beiseitelegen, die Knollen abbürsten, eventuell schälen, dann klein würfeln. (Am besten Handschuhe anziehen - der Saft färbt stark und nachhaltig.) Die Roten Beten mit wenig Wasser (knapp 100 ml) in einen kleinen Topf geben, leicht salzen und zugedeckt ca. 5 Min. dünsten.
3. Die Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Die Weintrauben waschen, von den Stielen zupfen und halbieren. Etwas Rote-Bete-Grün grob hacken.
4. Den Essig in einer Salatschüssel mit Senf, Salz und Pfeffer verrühren, das Öl und die Brühe unterschlagen. Das Dressing abschmecken.
5. Den Weizen und die Roten Beten abgießen, abtropfen lassen und zum Dressing in die Schüssel geben. Die Zwiebeln, die Weintrauben und das Rote-Bete-Grün dazugeben, alles vermischen und pikant abschmecken. Den Salat mit dem Roastbeef-Aufschnitt auf zwei Tellern anrichten.