

Rote-Beete-Salat

38

Typ: Salat

Quelle:

Bemerkungen:

Zutaten: 750 g Rote Bete
1.5 L Wasser
Salz

Für die Marinade:

4 EL Öl
2 EL Weinessig
1 TL Senf
Salz
weißer Pfeffer
1 TL Zucker
2 Äpfel
1 Zwiebel

Rezept: Vorbereitung: 20 Minuten. Zubereitung: Ohne Abkühl- und Marinierzeit 80 bis 100 Minuten. Kal, p. Person: 185/774 Joule.

Wurzeln und Blätter der Roten Bete so abschneiden, daß noch etwa 2, cm an den Knollen bleiben. Unter Wasser gründlich bürsten. Wasser mit Salz zum Kochen bringen. Rote Bete reingeben (sie müssen ganz mit Wasser bedeckt sein), aufkochen lassen und in etwa 80 Minuten (je nach Größe der Knollen) gar kochen. Rausnehmen. Mit kaltem Wasser abschrecken. Etwas abkühlen lassen. Schälen. Mit einem Buntmesser in Scheiben schneiden.

Eine Marinade aus Öl, Essig, Senf, Salz, Pfeffer und Zucker rühren. Äpfel schälen und würfeln. Zwiebel fein würfeln. Zusammen mit den Roten Beten und Äpfeln in die Marinade geben. Mischen. Zugedeckt an einem kühlen Ort 12, Stunden ziehen lassen.

Wann reichen? Mittags oder abends als Beilage zu Bratkartoffeln oder Bauernfrühstück.