

---

---

**Typ:** Salat

**Quelle:** Annhild (für F&Ts Hochzeit)

**Bemerkungen:** Jawoll, auch ich habe als Kind rote Bete gehasst wie die Pest, weil die deutsche Konservenindustrie sich schön früh des armen Wurzelgemüses bemächtigt, mit Wellenmessern zerteilt und in viel Zucker und Essig eingelegt als gesunde Kost offeriert hat. Genauso grauslich, wie das säuerliche Paprikakonfetti "an" Zigeunerschnitzel! Bärbel hat mich mit ihren Kavenzmännern aus dem Hornbacher Garten eines Besseren belehrt.

**Zutaten:** Zutaten und Vorbereitung

Knollen

- 8 mittelgroße oder mehr (sonst lohnt die Sauerei nicht) rote Bete mit Laubansatz und Schwanz (unverletzte Knolle) gut sauber gebürstet, in möglichst reißfeste Alufolie verpackt im Backofen bei 180° mindestens 1 1/2 Stunden gegart
- Rausnehmen und abkühlen lassen, bis die Knollen noch gut warm sind
- Auspacken, Laubansatz und Schwanz wegschneiden und die Knollen häuten, wie Pellkartoffeln - jedenfalls muss die derbe, stumpf aussehende Haut weg und die Knollen speckig glänzen
- noch warm in mundgerechte Scheiben oder Würfel schneiden - aber erst, wenn die Marinade schon und heiß bereitsteht

-1 Zwiebel in möglichst feinen Würfelchen

Marinade

- 1 Tasse guten Weinessig
- 1 Tasse Apfelwein
- 2 Esslöffel Gurkengewürz (Senfkörner, Lorbeer, Wacholder, Piment, Nelken)
- gut kommen auch Fenchelsamen (1 Teel.) wenn im Haus
- etwas zerkleinertes Suppengrün
- etwas Meerrettich (frisch gerieben oder aus dem Glas)
- oder(!) etwas Ingwer fein geschnitten
- 1/4 Gemüsebrühwürfel
- 1 Teel. Zucker

**Rezept:**

MARINADE

Marinade-Zutaten in einer kleinen Kasserolle aufkochen, unter mehrmaliger Zugabe von Wasser langsam 20-30 Minuten weiterköcheln und so einreduzieren, dass ohne die festen Bestandteile etwa 1 1/2 Tassen Marinade übrigbleibt - die Brühe durch ein feines Haarsieb schütten, feste Bestandteile wegkippen-

SALAT

-Die Rote Bete-Scheiben und die Zwiebelwürfel noch warm mit der heißen Marinade mischen 3-4 Essl. gutes Öl (Olive) geht gut, Kürbiskern kommt auch gut (Sesam nicht so gut!) untermischen -mindestens über Nacht ziehen lassen - Jedenfalls guuuut! -hält sich im Kühlschrank mindestens 2 Wochen