

Rote Beete Salat mit Joghurt

666

Typ: Salat

Quelle: Türkisch Vegetarisch

Bemerkungen: 23 Dez 15: Gewürze: Kreuzkümmel, Schwarzkümmel und Koriander, wenig: Fenugrek, Fenchelsamen und Kardamom. Abgeschmeckt mit Feigensirup, Aceto Balsamico und Zitronensaft.
Salat sollte mehr als einen Tag ziehen!

Zutaten: 2 Knoblauchzehen
300 g Rote Bete
1 TL Thymianblättchen
Salz
1/2 TL Kreuzkümmel
2 EL Zitronensaft oder Rotweinessig
1-2 EL natives Olivenöl extra
1 EL v., Süzme-Joghurt (Sahne- oder stichfester Joghurt, 10 % Fettanteil)
Dill, Thymian oder Koriander

Weißbrot oder Pide

Rezept: Ofen auf 200 °C vorheizen. Knoblauch schälen und fein hacken. Rote Bete waschen und einige Male mit einem Spieß einstechen. Mit Thymian und Knoblauch eng mit Alufolie umhüllen und in einer Auflaufform im Ofen ca. 45-60 Minuten backen, bis sie weich sind. Zwischendurch einmal wenden, damit sie gleichmäßig garen, und mit einem Holzspieß testen, ob sie fertig sind. Gleitet der Spieß durch, sind sie gar.

Aus dem Ofen nehmen, abkühlen lassen. Schälen, klein würfeln oder mit einer Reibe grob raspeln. Kreuzkümmel, Salz und Zitronensaft oder Essig verrühren, Öl einrühren und zur Roten Bete geben.

2-3 Stunden ziehen lassen (WG: deutlich länger!).

Joghurt unterheben und mit Salz abschmecken, mit gehackten Kräutern garnieren. Mit frischem Brot servieren.