

Rote-Bete-Salat mit Pinienkernen

Servieren Sie dazu leicht gesalzenen Vollmilchjoghurt.

Ein Rezept für einen Rote-Bete-Salat mit aromatischen Pinienkernen. Liebt man Rote-Beete, egal ob gegart oder roh, so muss man dieses Rote-Bete-Rezept unbedingt probieren. Die Zubereitung des Salates mit gekochter Roter-Bete ist recht unkompliziert und geht schnell. Ein besonderes Highlight ist die Spaghetti-Form der Roten Bete im Rezept. Genießen kann man diesen vegetarischen Salat, wann immer man mag.

Zutaten

- 1 kg kleine rote Bete
- 1 TL Olivenöl
- 2 TL Kreuzkümmel
- Saft von 3 Orangen
- Saft von 1/2 Zitrone
- 30 g Pinienkerne
- Salz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 1/2 Bund Koriander

Zubereitung

- Rote Bete gründlich unter kaltem Wasser abbürsten. Die Rote Bete dann schälen und mit dem Spiralschneider in Spaghetti-Form bringen
- Die Rote Bete Spaghetti in einen großen Topf mit kochendem Wasser geben und kurz blanchieren.
- Öl in einer großen Pfanne erhitzen, den Kreuzkümmel darin kurz anrösten, Orangen- und Zitronensaft dazu gießen. Einmal aufkochen lassen und bei mittlerer Hitze auf die Hälfte einkochen lassen. Rote Bete hinzugeben und 2 Minuten darin schwenken. Abkühlen lassen.
- Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten. Rote Bete mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den Pinienkernen und abgezapften Korianderblättern bestreuen.
- Ihr könnte eure Rote Bete mit etwas Joghurt oder Frischkäse als Topping garnieren.



Veröffentlicht von Gourmet Magazin

<https://www.gourmet-magazin.de/rezepte/rote-bete-salat-pinienkernen/>