



Gekochter Rote Beete-Salat – klassisch

Zubereitungszeit: 20 min **Kochzeit:** 1 h 10 min **Gesamtzeit:** 1 h 30 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach

Portionen: 4 **Kalorien p.P.:** 120 kcal

Zutaten

1 kg Rote Beete

60 g Zwiebeln

Apfelessig

Olivenöl

Salz, Zucker

Gewürze

3 Lorbeerblätter

10 Stück(e) schwarze Pfefferkörner

6 Stück(e) weiße Pfefferkörner

2 Scheibe(n) Scheiben frischer Ingwer (oder Ingwerpulver)

3 Stück(e) Wacholderbeeren

1 Teelöffel Kümmel ganz

2 Nelken

Zitronenschale von unbehandelten Zitronen

2 Stück(e) Chili

Meerrettich oder Wasabipulver

Zubereitung

1. Rote Beete gründlich waschen und sauber bürsten

2. Rote Beete in einen passenden Topf geben, mit Wasser bedecken und mit Deckel auf voller Hitze zum Kochen bringen.
3. Wenn das Wasser kocht, salzen. Etwas Apfelessig (ca. 50 – 100 ml) und Gewürze begeben. Mit dem Deckel bedeckt ca. 45 Minuten oder länger kochen, bis die Beete weich ist. (Bei der Stichprobe mit einem Messer fällt die Rote Beete nun von selbst vom Messer.)
4. Nach dem Aufkochen kommen die Gewürze dazu.
5. Die Rote Beete abschöpfen und die Flüssigkeit durch ein Sieb oder einen Kaffeefilter passieren und aufheben. Die Rüben warm schälen, in eine beliebige mundgerechte Form schneiden und in eine Schüssel geben.
6. Die Zwiebeln schälen und in feine Würfel schneiden.
7. So viel von dem Sud in einen Topf geben, bis der Salat komplett bedeckt ist. Die Zwiebeln begeben, das Ganze aufkochen und mit Apfelessig, Salz, Zucker, gemahlenem schwarzem Pfeffer, Meerrettich und Cayenne abschmecken.
8. Ganz am Schluss etwas Öl dazugeben.

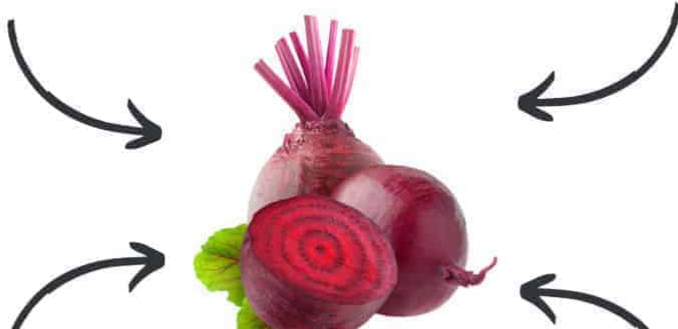
Wie kannst Du das Rezept variieren?

Die Zwiebeln kann man auch roh lassen und erst am Schluss begeben, gekocht ist es für die meisten Leute aber besser verträglich. Die Rote Beete kannst Du auch durch Gelbe Beete austauschen, die ist im Geschmack etwas weniger erdig aber auch lecker!

ECHTES SUPERFOOD - ROTE BEETE -

rote Beete kann die sportliche
Leistungsfähigkeit verbessern

die Powerknolle steigert unseren
Energieverbrauch um bis zu 25 %



Klicke hier und folge uns für noch mehr Gesundheitstipps auf Instagram!

Wie lange kannst Du davon essen?

Der Rote Beete-Salat lässt sich sehr gut vorbereiten und hält sich im Kühlschrank bei max. + 5°C für mindestens 3 Tage. Er eignet sich also super als selbstgekochtes Take-Away oder als tägliche Beilage auf Deinem bunten Salatteller.



Bunte Beete-Pracht

Wie schmeckt Dir die Rote Beete am besten? Schreib mir gerne einen Kommentar!