

Rote-Bete-Salat

Für 4 Portionen:

250 g Rote Bete	250 g feste Äpfel	Ingwerknolle
einige Walnüsse	2 EL Walnussöl	2 EL Zitronensaft
1 TL Honig	Salz, Chili	kleine Rote-Bete-Blättchen

Rote Bete schälen, ebenso die frische Ingwerknolle. Rote Bete grob raffeln oder klein hacken. Ingwer ebenfalls hacken oder reiben.

Aus Zitronensaft, Salz, Chili, Honig und Walnussöl eine Marinade rühren, mit der Roten Bete und dem Ingwer gut vermischen.

Jetzt die gewaschenen Äpfel mit Schale klein hacken und untermischen. Ebenso einige zerkleinerte Walnüsse. Ein paar Rote-Bete-Blättchen in feine Streifen schneiden und unter den Salat heben.

Tipps:

So richtig asiatisch schmeckt der Salat, wenn Sie statt der Rote-Bete-Blätter etwas Koriandergrün verwenden. Heimatlicher für den Gaumen wird es wiederum, wenn Sie anstelle von Ingwer mit etwas frisch geriebenem Meerrettich würzen. Auf Chili und Honig sollten Sie bei dieser Kombination allerdings verzichten.

Auch gegart sind Rote Bete vielseitig. Rezeptbeispiel: 'Kartoffelsalat rosé'. Festkochende Kartoffeln und Rote-Bete-Knollen in Scheiben schneiden und zu gleichen Teilen miteinander vermischen. Die restlichen Zutaten können Sie nach Gusto variieren. Bereits fertig gegarte Rote Bete finden Sie vakuumverpackt in vielen Gemüseauslagen.

Rote-Bete-Flecken sind hartnäckig. Ziehen Sie sich bei der Zubereitung Haushaltshandschuhe an, schälen Sie im Wasserbad, hacken Sie auf einem großen Brett. Flecken an der Kleidung sofort kalt ausspülen, über Nacht in kaltem Wasser einweichen und dann ausspülen. Auch hilfreich ist die Fleckenbehandlung mit Borax.

test September 2005