

Rote-Bete-Salat mit Rucola

Salate » Gemüse-Salate

Zutaten (6 Personen)

- » 600g Rote Bete
- » Salz & Pfeffer
- » 250g Rucola
- » 1 Orange(n)
- » 2 TL Honig
- » 4 EL weißer Balsamico Essig
- » 7 EL Walnussöl

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

6-10€



Zubereitungszeit

91-120min

Zubereitung

1. Die Rote Bete waschen und in reichlich Salzwasser ca. 60min garen. Anschließend kalt abschrecken und schälen, dabei Gummihandschuhe tragen, damit sich die Hände nicht rot färben. Die Knollen auskühlen lassen und dann in dünne Scheiben schneiden. Den Rucola putzen, waschen und trockenschleudern.

2. Für das Dressing die Orange waschen und trockentupfen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Beides mit Honig, Salz, Pfeffer, Essig und Öl verrühren. Das Dressing nochmals abschmecken.

3. Die Rote Bete mit dem Dressing beträufeln, in den Kühlschrank stellen und ca. 30min marinieren. Den Rote-Bete-Salat mit dem Rucola anrichten und servieren.

Nährwerte: 190kcal/E2g/F14g/KH14g pro Portion

angelegt am: 23.01.2004

Rezept-Nr: 844

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke