Rote Beete Salat mit Apfel, Zwiebel und Walnuss

Zubereitungszeit: 20 min

Gesamtzeit: 50 min

Portionen: 4 Portionen

Zutaten

600 g Rote Beete, gegart und geschält

1 säuerlicher Apfel (z. B. Boskoop)

1 rote Zwiebel, in feinen Ringen

60 g Walnusskerne, grob gehackt

4 Esslöffel Rapsöl

3 Esslöffel Apfelessig

1 Teelöffel mittelscharfer Senf

1 Teelöffel Honig

0.5 Teelöffel Ostmann Kümmel gemahlen

1.5 Teelöffel Fuchs Meersalz grob

0.5 Teelöffel Fuchs Belém Pfeffer schwarz aus der Mühle

1 Esslöffel Fuchs Dillspitzen gerebelt

2 Esslöffel Wasser

Zubereitung vom Rote Beete Salat

1.

Rote Beete vorbereiten

Zieh Einweghandschuhe an, bevor du die Knollen anfasst – der Saft färbt Hände und Schneidebrett hartnäckig. Ein Holzbrett nimmt die Farbe dauerhaft an, ein Kunststoffbrett lässt sich abwaschen.

Schneide die Rote Beete in etwa fünf Millimeter dicke Scheiben und diese in Streifen, oder reibe sie grob. Streifen bleiben bissfester, geriebene Beete zieht schneller durch.

2.

Apfel und Zwiebel schneiden

Viertele den Apfel, entkerne ihn und schneide ihn mit Schale in feine Stifte. Die Schale gibt Farbe und Biss, außerdem hält sie die Stücke zusammen.

Schneide die rote Zwiebel in hauchdünne Ringe. Sind sie dir zu scharf, übergieße sie kurz mit heißem Wasser und schrecke sie ab – das nimmt die Schärfe, ohne den Biss zu verlieren.

3.

Dressing anrühren

Verrühre Apfelessig, Senf, Honig, den Kümmel, das Meersalz und den schwarzen Pfeffer mit zwei Esslöffeln Wasser. Gieße dann das Rapsöl in einem dünnen Strahl unter ständigem Rühren dazu, bis das Dressing sämig bindet.

Schmecke deutlich säuerlicher ab, als es dir richtig erscheint – die Rote Beete puffert die Säure stark ab.

4.

Vermengen und ziehen lassen

Vermische Rote Beete, Apfelstifte und Zwiebelringe in einer Schüssel und gieße das Dressing darüber. Hebe die Fuchs Dillspitzen gerebelt unter.

Lass den Salat mindestens 30 Minuten bei Zimmertemperatur ziehen. In dieser Zeit nimmt der Apfel Farbe an und die Säure verteilt sich gleichmäßig.

5.

Walnüsse rösten und anrichten

Röste die gehackten Walnüsse in einer trockenen Pfanne zwei bis drei Minuten, bis sie duften. Lass sie auf einem Teller abkühlen, damit sie knackig bleiben.

Streue sie erst unmittelbar vor dem Servieren über den Salat. Untergehoben würden sie das Dressing aufsaugen und weich werden.

Zusatztipp: Rote Beete Salat selber machen mit Kräutern

Wer die Knollen roh mag, reibt sie ungekocht fein und lässt den Salat dafür zwei Stunden ziehen. Er wird knackiger und erdiger, braucht aber etwas mehr Honig zum Ausgleich.

Für eine kräutrige Variante gibst du einen Teelöffel Ostmann Kräutermix für Dressings ins Dressing und streust Schnittlauch über den fertigen Salat. Beides passt zu Rote Beete besser als mediterrane Kräuter.

Meal Prep: Der Salat hält sich vier Tage im Kühlschrank und schmeckt am zweiten Tag am besten. Walnüsse und Schnittlauch immer erst frisch dazugeben.

Häufige Fragen zum Rote Beete Salat

Schreibt man Rote Bete oder Rote Beete?

Richtig ist laut Duden „Rote Bete“ mit einem e am Ende. Die Schreibweise „Rote Beete“ ist trotzdem weit verbreitet und wird genauso oft gesucht. Gemeint ist in beiden Fällen dieselbe Knolle.

Rohe oder gekochte Rote Bete für den Salat?

Beides geht. Gekochte Knollen machen den Salat weich und mild, er ist in 20 Minuten fertig. Rohe Rote Bete reibst

du fein, dann wird der Salat knackiger und erdiger, muss aber zwei Stunden ziehen und braucht etwas mehr Honig.

Wie bekomme ich Rote-Bete-Flecken von den Händen?

Reibe die Hände mit Zitronensaft ein und wasche sie danach mit Seife. Noch besser: Trag beim Schneiden Einweghandschuhe und nutze ein Kunststoffbrett, denn Holz nimmt die Farbe dauerhaft an.

Wie lange hält Rote Beete Salat im Kühlschrank?

Gut abgedeckt vier Tage. Am zweiten Tag schmeckt er sogar am besten, weil das Dressing dann vollständig durchgezogen ist. Walnüsse und frische Kräuter gibst du erst kurz vor dem Servieren dazu.

Wozu passt Rote Beete Salat?

Er passt zu deftigen Gerichten wie Königsberger Klopsen, Bratkartoffeln oder Frikadellen, aber auch zu Räucherfisch und Ziegenkäse.