

Rote-Bete-Salat mit Feta



- **Gang:**Abendessen, Mittagessen, Snack
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 10m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 30m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '10m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Der **Rote-Bete-Salat mit Feta** ist wahrlich ein Sommergericht und eignet sich auch wunderbar als Vorspeise in einem Sommermenü. Aber auch als Grillbeilage eignet sich der erfrischende Salat hervorragend.

Er kommt **frisch und gesund** daher und hat geschmacklich eine Menge zu bieten. Meist bekommt man die Rote Bete aus dem Supermarkt im Glas, vorgekocht oder eingeschweißt in einer Plastikverpackung. Leider verliert die leckere Rote Bete durch diese Formen der Zubereitung an Geschmacksnuancen. Gemeint ist hier der **ursprüngliche, leicht erdige Geschmack**, welcher die Rübe auszeichnet. Hier sind nun die Genießer des natürlichen Geschmacks angesprochen. Denn wer den echten, wahrhaftigen und natürlichen Bete-Geschmack genießen möchte, sollte zu **frischen Knollen greifen**. Diese erhält man meist inklusive Blätter.

Für den natürlich-leckeren Rote-Bete-Salat mit Feta bereiten Sie die Knollen einfach **schonend im**

Backofen zu. Alternativ können Sie auch gerne den Grill verwenden. Der Vorteil ist unter anderem, dass nicht so viele **gesunde Inhaltsstoffe** im Kochwasser landen und verloren gehen. Hier kommen wir direkt zu einem weiteren Pluspunkt. Der Salat ist nicht nur sommerlich-frisch, sondern auch **unheimlich gesund!** Denn Rote Bete ist reich an Vitaminen und zwar nicht nur an A-Vitaminen, sondern auch an B- und C-Vitaminen. Außerdem enthält die Rübe reichlich Ballaststoffe, Folsäure, Eisen, Kalium, Magnesium, Zink und liefert auch noch viel Eiweiß. Was will man mehr? Salat-Liebhaber finden bei GekonntGekocht viele weitere leckere, bunte Salatrezepte, tolle Dressigs, einfache und raffinierte Vinaigrette-Rezepte und vieles mehr!

Zutaten

- 500 g junge, rote Bete
- 1 großer, säuerlicher Apfel
- 100 g Feta Käse, zerbröseln
- 50 ml Gemüsebrühe
- 4 El Walnussöl
- 1 El Honig
- 2 El Balsamico
- 20 g geriebener Ingwer
- 2 Tl geriebener Meerrettich
- 1 TL Dijon-Senf
- 100 g Feta-Käse
- 500 g junge, rote Bete 50 g Walnüsse, getoastet Meersalz, ev. etwas Zucker

Zubereitungsart

Schritt1

Die rote Bete waschen, den Strunk und Wurzeln wegschneiden, in 2-3 mm dünnen Scheiben schneiden oder hobeln. Mit Öl einstreichen, nebeneinander auf das mit Backpapier ausgelegte, flache Backblech legen.

Schritt2

Bei 200 ° C Umluft etwa 10 min. backen, wenden und weitere 10 Minuten backen oder bei indirekter / mittlerer Hitze im geschlossenen Grill für ca. eine Stunde weich grillen, abkühlen. In feine Streifen schneiden oder hobeln, ebenso den Apfel.

Schritt3

Aus der Gemüsebrühe, dem Senf, Meerrettich, Balsamico, Honig, Ingwer und Walnussöl einen Dressing rühren, mit Salz, Pfeffer und etwas Zucker abschmecken. Den Salat übergießen, marinieren, etwas durchziehen lassen, Walnüsse unter mengen.

Schritt4

Auf Salatblättern anrichten und mit den Feta Bröseln bestreuen.

Rote-Bete-Salat mit Feta: Andere Komponenten

Der leckere Rote-Bete-Salat eignet sich wunderbar zum Variieren. Das besondere an dem Rezept ist die Frische der Rote Bete und der natürlich beibehaltene Geschmack. Wer es aufwendiger und mit mehr Geschmacksnuancen mag, kann den Salat gerne durch weitere Komponenten erweitern.

Beispielsweise durch **Süßkartoffeln**. Anstelle des Feta-Käses schmeckt die Rote Bete alternativ auch ausgesprochen lecker **mit aromatischem Ziegenkäse**. Dieser kann vorher im Backofen mit einem Spritzer Honig aufgewärmt werden.

Aus dem Rote-Bete Salat können Sie auch ein Carpaccio zaubern. Hier finden Sie ein tolles Rezept für edles Rote Bete-Carpaccio in Sherry Dressing. Oder wie wäre es mit einer ausgefallenen Carpaccio-Variante mit Rettich und Räucherfischen? Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren und Stöbern in den Kategorien.

Rezeptart: Grillrezepte, Salate zum Grillen, Vegetarisch, Vegetarische Grillrezepte und Beilagen

Tags: äpfel, gesund, grillen, köstlich, leicht, natur belassen, rote Bete, salat

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/rote-bete-salat/>