

Rote Bete aus dem Ofen mit Joghurt und eingelegter Zitrone

*Rezept für 4 Personen als Vorspeise – für 2 Personen mit Brot als Hauptspeise
- ideal auch auf gekochten Linsen oder zu fettreichem Fisch als Beilage*

Zutaten:

- 1 kg frische Rote Bete, sauber gebürstet, aber ungeschält
- 2 EL Olivenöl
- 1 ½ TL Kreuzkümmelsamen
- 1 kleine rote Zwiebel (ca. 100 g)
- 1 kleine eingelegte Zitrone (40g)
- 2 EL Zitronensaft
- 15 g Dill
- 1 EL Tahini (Sesammus)
- 150 g griechischer Joghurt
- Salz und schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

Den Backofen auf 220°C Umluft vorheizen.

Die Roten Beten einzeln in Alufolie wickeln, auf ein Backblech setzen und 30-60 Minuten im Ofen rösten, bis eine Messerklinge sich leicht hineinstecken lässt. Sobald sie soweit abgekühlt sind, dass man sie anfassen kann, die Knollen häuten und in 5 mm dicke Scheiben schneiden. In eine große Schüssel geben und beiseitestellen.

Die Zwiebel in sehr dünne Scheiben schneiden. Die eingelegte Zitrone entkernen, Schale und Fruchtfleisch fein hacken. Dill grob schneiden.

Das Olivenöl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Kreuzkümmelsamen darin etwa 3 Minuten rösten, bis sie zu hüpfen beginnen.

Samen und Öl auf die Rote-Bete-Scheiben gießen. Zwiebel, eingelegte Zitrone, Zitronensaft, 2/3 des Dills, 1 TL Salz und 1 Prise frisch gemahlenen Pfeffer hinzufügen. Alles gut mischen und den Salat auf einer großen Servierplatte anrichten.

Tahini und Joghurt miteinander verrühren. Die Mischung an vier, fünf Stellen auf die Rote Bete klecksen. Nur ganz geringfügig unterrühren – Joghurt und Rote Bete sollen kaum vermischt werden. Dann den Salat mit dem restlichen Dill bestreuen.

Tipp: Der Salat ist gut vorzubereiten, sogar einen ganzen Tag bevor er serviert werden soll. Dill und den Tahini-Joghurt zunächst weglassen und alles bis zum Anrichten kühl stellen.