

Rote Bete Salat

Für zwei Portionen

Ca fünf kleine Knollen rote Bete in leicht gesalzenem Wasser mit etwas Kümmel und einem Lorbeerblatt 45 – 60 Minuten kochen, pellen und in Scheiben oder Stäbchen schneiden.

Während die rote Bete kochen die Marinade zubereiten:

1 kleine rote Zwiebel in Scheiben oder Ringe schneiden, in etwas Olivenöl und einer Prise Zucker weichdünsten.

1 TL. Korianderkörner im Mörser zerstoßen

Kümmel nach Geschmack mahlen

Pfeffer und Salz dazugeben

Mit ½ Tasse Rotweinessig ablöschen und zum Schluss frischen Meerrettich darüber reiben.

Die warme Marinade mit den warmen rote Bete gut vermischen und ziehen lassen. Meist muss etwas nachgesalzen werden.

Dazu kann man Walnüsse oder Ziegenfrischkäse oder beides genießen.