

Rezept

Rote Beete Salat

Man braucht für diesen Salat vorgekochte Rote Beete. Es gibt dazu zwei Möglichkeiten: entweder man nimmt frische Rote Beete oder man nimmt schon fertig vorgekochte und geschälte, die es in 500 g Paketen zu kaufen gibt (vgl. Foto unten „[Blick in die Küche](#)“). Abgesehen davon, daß 500 g immer etwas zu wenig war für uns beide, ist die fertig gekaufte für Barbaras Geschmack jedoch auch etwas zu weich gekocht. Man kann sie aber trotzdem empfehlen! Das hier angegebene Rezept gilt für 500 g und kann natürlich für größere Mengen entsprechend hoch gerechnet werden.

<i>entweder</i> frische Rote Beete	in leicht sprudelndem Salzwasser 30-45 Min (je nach Dicke der Knollen) gar kochen. Nach dem Abkühlen schält man die Haut ab, und würfelt sie dann. (Vgl. Foto " Blick in die Küche ") Am besten benutzt man dazu einen emaillierten Topf oder einen Edelstahltopf, denn Rote Beete färbt sehr aus und kann u.U. den Topf verfärben.
<i>oder</i> 500 g vorgekochte und geschälte Rote Beete. (Vgl. Foto " Blick in die Küche ")	in ½ cm dicke Streifen schneiden. Dann die Streifen in 1 cm lange Stücke zerstückeln. (Vgl. Foto " Blick in die Küche ")
1 rote Zwiebel geviertelt und in Streifen geschnitten 2 EL Olivenöl 1 ½ EL Rotweinessig 1 Knoblauchzehe gerieben (am besten mit der " Tim-Mälzer-Reibe ") oder gepreßt Salz, Pfeffer	Alle Zutaten mit den Rote Beete Stücken vermischen und 1 Std. ziehen lassen.
1 EL Balsamico-Essig	unterrühren und nochmal abschmecken. Evtl. mit Salz und mit Rotweinessig und/oder Balsamico nachwürzen.
Die Rote Beete saugt Essig und Salz ziemlich stark auf. Deswegen läßt Barbara den Salat 1 Stunde ziehen, damit sie ihn anschließend noch passend zurechtwürzen kann.	