

Bunte-Bete-Reis-Salat

Ein herrlich veganer und vollwertiger Salat mit vielen guten Zutaten. Er kann sowohl als Hauptgang als auch als Beilage zu anderen Speisen gereicht werden.

Salat

100 g roter Reis
Salz
300 g bunte Bete
1 grüne Spitzpaprika
1 Frühlingszwiebel
5 Radicchio-Blätter
½ Bund Petersilie

Dressing

1 EL Apfelessig
3 EL Olivenöl
1 TL Ahornsirup
1 TL körniger Senf
Salz
Pfeffer
etwas Zitronenabrieb

Zubereitung

- 1) Den roten Reis waschen. 200 ml Wasser mit Salz zum Kochen bringen und den Reis garkochen – das dauert je nach Sorte 10–30 Minuten. Anschließend in einem Sieb gut abtropfen lassen.
- 2) Die Bete waschen und in Wasser garkochen. Ist die Bete gar, etwas abkühlen lassen, dann schälen und würfeln.
- 3) Das restliche Gemüse waschen. Die Paprika in feine Streifen schneiden, die Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden, den Radicchio fein schneiden und die Petersilie fein hacken.
- 4) Für das Dressing Apfelessig, Olivenöl, Ahornsirup, Senf, Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb vermischen.
- 5) Alle Salatzutaten in eine Schüssel geben, vermischen und mit dem Dressing vermengen. Mit Salz und Zitronenabrieb abschmecken.





Eingelegte Rote Bete

Früher gab es bei uns immer Saure Kartoffelrädle mit eingelegter Roter Bete. Auch heute noch kommt die Kombination aus Kartoffelsuppe und Bete auf den Tisch. Ansonsten genießen wir die eingelegte Bete zu einer Brotzeit oder als Sandwichzutat.

440 g Rote Bete oder bunte Bete
½ TL Senfsamen
225 ml Essig
40 g Zucker
1,5 TL Salz
2 Lorbeerblätter

Zubereitung

- 1) Die Bete schälen, in dünne Scheiben hobeln und in ein Einmachglas schichten.
- 2) Die Senfkörner in einer kleinen Pfanne rösten.
- 3) 225 ml Wasser, den Essig, den Zucker und das Salz aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Den Sud, die Senfkörner und die Lorbeerblätter zur Bete geben und das Glas verschließen.
- 4) Das Einmachglas in einen Einmachtopf stellen und diesen bis zur Hälfte mit Wasser auffüllen. 50 Minuten bei 90 °C konservieren. Aus dem Topf nehmen und abkühlen lassen. Vor dem Verzehr 3 Wochen durchziehen lassen.

Tipps

Falls ihr keinen Einmachtopf habt, könnt ihr einen ofenfesten, etwas höheren Topf verwenden. Das Glas sollte bis zur Hälfte im Wasser stehen.

Heller Borschtsch

Diese leckere auf Bete basierende Suppe aus Russland kennen die meisten von uns ja rötlich gefärbt. Diese Variante enthält ebenfalls den typischen Bete-Geschmack, besticht allerdings durch ihre helle Farbe und ihr köstliches Aroma.

1 Zwiebel	500 ml Gemüsebrühe (Rezept Seite 12)
500 g bunte Bete, möglichst gelb, orange, weiß	2 Lorbeerblätter
500 g festkochende Kartoffeln	100 ml Gurkenwasser (Flüssigkeit aus dem Cornichonglas)
2 Karotten	3 Cornichons oder Essiggurken
160 g Wirsing	1 Prise Rohrzucker
4 EL Rapsöl	Meersalz
Pfeffer	Schmand sowie Schnittlauch oder Dill zum Servieren
½ TL Kümmelsaat	
¼ TL gemahlener Koriander	

Zubereitung

- 1) Die Zwiebel, die Bete, die Kartoffeln und die Karotten schälen. Den Wirsing waschen und von den groben Blattadern befreien, danach in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel in Halbringe schneiden und in einem Topf mit dem Öl anbraten. Pfeffer nach Geschmack, den Kümmel und den gemahlenden Koriander dazugeben. Mit der Gemüsebrühe und 300 ml heißem Wasser ablöschen, die Lorbeerblätter hinzufügen und aufkochen lassen. Die Kartoffeln in grobe Würfel, die Karotten in Scheiben und die Bete in Spalten schneiden und dazugeben. Alles für ca. 15 Minuten köcheln lassen. Im Anschluss die Wirsing-kohl-Streifen dazugeben und weiterköcheln lassen. Währenddessen die Cornichons in Scheiben schneiden.
- 2) Ist der gewünschte Gargrad erreicht, schaltet ihr den Herd aus. Dann das Gurkenwasser, die in Scheiben geschnittenen Cornichons, den Rohrzucker und das Meersalz hinzufügen. Auf Tellern anrichten und mit einem Klecks Schmand und Schnittlauch oder frischen Dill servieren.

Tipps

Zum Anbraten eignen sich außer Rapsöl auch Distel- oder Sonnenblumenöl. Statt Schmand könnt ihr auch eine pflanzliche Alternative zum Servieren wählen.