

Rote-Bete-Salat

(Rezept für 4 Personen)

4 kleine, 3 grosse Rote Bete Knollen

2-3 Zwiebeln, 2-3 Knoblauchzehen

Wildreis, schwarzer Reis und/ oder roter Reis,

und/ oder Berglinsen

2-3 hartgekochte (Hühner)Eier

Salat (Rauke, Pflücksalat, Blätter von Radieschen, andere Salatsorten – was im Haus vorrätig ist. ..., Eis- und Feldsalat sind nicht so geeignet... Auch feinst geschnittene Lauchringe, „al dente“ gedünstete Würfelchen oder Stifte von Pastinaken oder Möhren , feine Paprikastreifen/ keine Tomaten! ...

Frische Kräuter (alles, was da ist)

2 Esslöffel Öl (z.B. Oliven- oder Leinöl) unbedingt noch 2-3 Esslöffel Kürbiskernöl oder Sesamöl. Die machen den tollen, nussigen Geschmack. (Man kann natürlich auch Sesamkörner ohne Öl in der Pfanne zart anbraten...)

Saft von 1/2 ausgepresster Zitrone

1 Esslöffel Balsamico-Essig

Etwas Süßes, das den Salatsossengeschmack abrundet. Toll ist 1 Esslöffel Ahornsirup, geht aber auch ½, kleinstgewürfelter Apfel mit Schale, wenn möglich.

Salz, frischer Pfeffer aus der Pfeffermühle. Sehr lecker, sozusagen die besondere Note, ist: dazu noch Orangenblütenpfeffer (gibt's sogar manchmal beim Discounter). Diese Zutaten ergänzen den erdig-fruchtigen Geschmack der Bete sehr gut.

Majoran, frisch oder getrocknet

Prise Curry (nach Geschmack auch mehr)

2-3 Esslöffel Natur-Joghurt (oder saure Sahne, Schmand, Crème Fraiche)

Rote Bete „al dente“ kochen, je nach Grösse 15-25 Minuten. (Gabeltest machen). Mit möglichst kaltem Wasser abschrecken (wie Frühstückseier ca. ½ -1 Min. unter kaltes Wasser halten, dabei drehen). Bete-Haut abziehen oder fein (dünn) abschneiden. Inzwischen 200-300 Gramm Berglinsen (gewaschen) nach Vorschrift kochen (Berglinsen bleiben, al dente gekocht, bissfest. Sie zerkochen nicht wie die Linsen für die „Linsensuppe“...). Oder auch 250-300 Gramm Wildreis, Schwarzen und oder Roten Reis bissfest in Salzwasser oder Gemüsebrühe kochen.

(Das Rezept ist entstanden, weil wir Berglinsen und Reis „über“ hatten und dank der guten Ernteergebnisse massig Rote Beete da war.)

Hartgekochte Eier vom Vortag oder frisch zubereitet in kleine Würfelchen schneiden. Rote geschälte Bete in kleine Würfelchen schneiden. Zwiebeln und Knoblauch in feinste Ringe oder Würfel schneiden. Man kann Zwiebeln und Knoblauchwürfel andünsten oder auch nicht. Salate waschen, trocknen.

Sosse anrichten. Öle, Zitronensaft, Essig, Zwiebeln, Knoblauch, alle Gewürze, Apfelstückchen und/ oder Ahornsirup in Schüssel mischen. Salz und Pfeffer dazu, Joghurt (oder anderes). Dann die Bete und die gewürfelten Eier unterheben. Die Berglinsen (den Reis) dazugeben. Kurz vor dem Anrichten / (dem Essen) den in feine Streifen geschnittenen Salat (oder was sonst da ist: Lauch etc) untermischen. Köstlich, wenn der Bete-Salat ohne FrischBlattSalat, erst noch ein paar Stündchen ziehen kann.

Als süsse Sossen-Abrundung kann man auch sehr gut Apfelsaft nehmen – je nachdem, was im Haus ist. Gut passen auch Crevetten, scharf angebraten mit Zwiebel und Knoblauch, Salz, Pfeffer, Curry untergemengt.

Dazu leckeres, frisches Brot.

Wenn der Blattsalat immer nur zu den Portionen dazu gegeben wird, kann der Bete-Salat auch am zweiten Tag noch sehr lecker sein (Kühlschrank!). Anstelle eines miesen Kantinenessens auch `ne gute Mittagsmahlzeit auf der Arbeit.

Als Blattsalat passen hier auch gut die klein geschnittenen Blätter von Radieschen oder Radi mit ihrem säuerlich-frischen Geschmack.