

Hier und heute

Rote Bete-Salat mit Birne und Pistazien

Julia Floß kreiert einen frischen Salat aus roter Bete, Birne und Pistazie. Perfekt für den kleinen Herbsthunger oder als Beilage.

Das Rezept

von Julia Floß für vier Portionen

Rote Bete-Salat mit Birne und Pistazien

Zutaten

- 500 g frische rote Bete
- Salz
- optional: 1 Lorbeerblatt oder 1 TL Kümmel
- 1 Birne
- 2 EL Apfel- oder Sherryessig
- ½ TL Senf
- ½ TL Honig oder Ahornsirup
- 2 EL trüber Apfelsaft
- 4 EL Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 50 g Pistazien, gesalzen und geröstet
- ¼ Bund frischer Dill
- ¼ Bund frischer Schnittlauch

Zubereitung

Rote Bete in einen großen Topf mit Salzwasser legen und mindestens 30 Minuten garkochen. Wer möchte, gibt ein Lorbeerblatt oder etwas Kümmel ins Kochwasser. Dann die rote Bete abgießen, abschrecken, schälen und in Stifte schneiden. Die Birne waschen, halbieren, das Gehäuse entfernen und ebenfalls in Stifte schneiden. Mit Essig, Senf, Honig, Apfelsaft und Olivenöl eine Vinaigrette anrühren und mit Salz und Pfeffer gründlich abschmecken.

Die rote Bete zusammen mit den Birnen-Stiften mit der Vinaigrette mischen, gerne kurz ziehen lassen oder sofort servieren. Pistazien und frische Kräuter großzügig über den Salat streuen.