

## Informationen zur Sendung vom 14.01.2025

### Rote Beete-Salat mit Himbeeren, Zimt und Apfel

Von Ulla Scholz

#### Zutaten (4 Portionen)

500 g Rote Beete  
150 g Äpfel  
50 g Himbeeren  
50 g Rote Zwiebel  
6 EL Pflanzenöl (nach Gusto:  
Oliven-, Raps- oder Sesamöl)  
1 TL gemahlene Zimt  
1 TL Kardamom  
Salz  
Prise Zucker  
Pfeffer

#### Sauce

200 g Joghurt  
150 g Creme fraîche  
Salz  
Pfeffer  
½ unbehandelte Orange

#### Zum Garnieren

Radicchio-Salat  
Junger Spinat  
Rucola

#### Außerdem

100 g Sesamkrokant-Riegel

#### Zubereitung

Die Himbeeren aus dem Tiefkühlfach nehmen und auftauen lassen.

Die Rote Beete mit der Schale circa 45 Minuten garen. Das Gemüse sollte nicht zu weich werden, damit der Salat noch etwas Biss behält. Die Knollen zum Abkühlen kurz in kaltes Wasser legen, abtropfen lassen und pellen. Dann in kleine mundgerechte Würfel teilen und in eine Schüssel füllen.

Die Äpfel schälen und so würfeln, dass sie die gleiche Größe haben wie die geschnittenen Rote Beete. Die roten Zwiebeln pellen und in Würfelchen teilen.

Alle Zutaten in eine Schüssel geben und mit Himbeeren, Zimt, Kardamom, Essig Öl, Salz, Pfeffer und einer Prise Zucker abschmecken. Den Salat mischen und etwas ziehen lassen.

Währenddessen für die Sauce den Joghurt mit Creme fraîche vermischen und mit Salz, Pfeffer und etwas abgeriebener Orangenschale würzen.

Den Salat waschen, trockenschleudern und in mundgerechte Stücke zupfen.

#### Anrichten

Auf jeden Teller einen großen Klecks Sauce geben, und den Salat darauf anrichten. Rundum die Salatblättchen anlegen. Den Sesamkrokant in Stücke brechen und den Salat damit bestreuen.

## **Informationen zur Sendung vom 14.01.2025**

### **Rote Beete-Salat mit Himbeeren, Zimt und Apfel**

Von Ulla Scholz

#### **Ullas Küchentipps**

##### **Rote Beete**

Am besten schmeckt das Gemüse, wenn wir die Rüben mit der Schale – so wie Pellkartoffeln – kochen. Ich bevorzuge Rote Beete aus dem Bioanbau, da ich die Erfahrung gemacht habe, dass diese Sorten nach dem Kochen eine kräftigere Farbe behalten. Das hängt möglicherweise mit mehr sekundären Pflanzenstoffen zusammen und, dass die Knollen nicht künstlich gedüngt werden. Vorgekocht und vakuumiert aus dem Obst und Gemüseregal sind Rote Beete – egal, ob biologisch oder konventionell angebaut – oft zu lange gegart. Sie lassen sich allenfalls zu einer Suppe oder zu einem Püree verarbeiten.

##### **Mehr Mut zum Würzen**

Statt mit TK-Himbeeren, kann man den Salat auch mit Himbeeressig aromatisieren. Zimt oder Kardamom lassen sich durch etwas Vanillemark ersetzen. Wer mehr Schärfe bevorzugt, würzt mit frischem Ingwer oder Chiliflocken. Auch frische Kräuter - wie Minze oder etwas Melisse – vertreiben den erdigen Geschmack der Beete, den viele Menschen abhält, das Gemüse zu essen.

##### **Sesamkrokant**

Diesen Snack gibt es in türkischen Lebensmittelgeschäften oder im Naturkostladen. Der knusprig süße Sesam ist – in kleine Stücke gebrochen – ideal als Topping und gibt dem Salat ein bisschen Crunch.

##### **Ohne tierische Produkte**

Veganer tauschen den Joghurt durch Kokosjoghurt aus und verwenden ein entsprechendes pflanzliches Produkt für die Creme fraîche.

**Gutes Gelingen und viel Vergnügen wünscht Ihnen Ulla Scholz!**