

Frühlingsfrischer Bio-Salat: Gelbe Bete mit roten Zwiebeln und viel Petersilie

Gelbe Bete ist die feine, süßere Verwandte der Roten Bete. In diesem Salat kommt ihr erdiges Aroma besonders gut zur Geltung. Wichtig ist, die Bete „auf den Punkt“ zu garen, damit sie noch einen leichten Biss hat. Die gesalzenen roten Zwiebeln verlieren so ihre Schärfe und werden wunderbar mild.

Zutaten (für 4 Personen)

Für den Salat:

- 500–600 g Gelbe Bete (frisch vom Feld)
- 1–2 große rote Zwiebeln
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1/2 TL Salz (für die Zwiebeln)

Für das Dressing:

- 3 EL Apfelessig oder heller Balsamico
- 4–5 EL Rapsöl oder ein hochwertiges Pflanzenöl
- 1 TL Honig oder Agavendicksaft
- **1 TL Dijon-Senf**

Frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitung

1. **Gelbe Bete garen:** Die Gelbe Bete gründlich waschen und in Salzwasser ca. 30–40 Minuten (je nach Größe) garen. **Wichtig:** Nicht zu weich kochen! Sie sollte noch einen leichten Biss haben. Danach abschrecken, pellen (die Schale lässt sich dann leicht abziehen) und in feine Scheiben oder Würfel schneiden.
2. **Zwiebeln vorbereiten:** Während die Bete kocht, die roten Zwiebeln schälen und in sehr feine Ringe oder Streifen schneiden. In einer kleinen Schüssel mit dem Salz vermengen und ca. 10–15 Minuten ziehen lassen. Das entzieht die Schärfe und macht sie bekömmlicher.
3. **Dressing anrühren:** Essig, Honig, **Dijon-Senf** und Pfeffer verrühren. Das Öl langsam unterschlagen, bis eine sämige Emulsion entsteht.
4. **Vermengen & Finish:** Die noch lauwarmen Gelbe-Bete-Stücke mit den gesalzenen Zwiebeln (inklusive des entstandenen Safts) und dem Dressing vermengen. Erst ganz zum Schluss die Petersilie grob hacken und unterheben, damit sie frisch und grün bleibt.

Tipp: Der Salat schmeckt am besten, wenn er 15 Minuten durchziehen durfte. Wer mag, gibt noch ein paar geröstete Sonnenblumenkerne oder zerbröselten Schafskäse darüber